من أكثر الكتب مبيعًا في العالم

"هذا الكتاب يقدِّم خطة يمكن أن تساعدنا على التغلب على أفكارنا، ومشاعرنا، وعاداتنا المسببة للقلق للتمتع بحياة سعيدة. وهو كتاب يغيِّر شكل الحياة تمامًا".

أريانا هافينجتون، مؤلفة كتاب *THRIVE* الذي تصدر قائمة جريدة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا

إزالة القلق



علم جديد يظهر كيفية كسر حلقات القلق والخوف لعلاج عقلك

الطبيب والدكتور
جودسن بروير



حقوق الطبع والنشر

إزالة القلق

علم جديد يظهر كيفية كسر حلقات القلق والخوف لعلاج عقلك

الطبيب والدكتور
جودسن بروير





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

الطبعة الأولى 2022

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

UNWINDING ANXIETY

NEW SCIENCE SHOWS HOW TO BREAK THE CYCLES OF WORRY AND FEAR TO HEAL YOUR MIND

JUDSON BREWER, MD, PhD



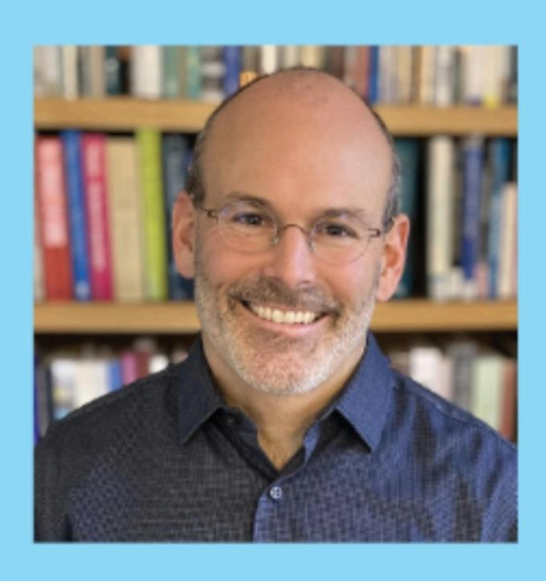
"في عالم يمكن أن يكون ضاغطًا، وضع جودسن بروير خطة لتجنب هذا الضغط. فهو يعرض طرقًا سهلة للتخلص من القلق في مهده، وأساليب الوعي التام التي يمكن أن تعيد توجيه طاقتنا بطرق إيجابية وصحية. وهذا بالضبط ما نحتاج إليه الآن".

- تيم ريان، نائب ديمقراطي في مجلس النواب الأمريكي عن ولاية أوهايو

نحـن نعيـش فـي إحـدى أكثـر الفتـرات التـي يمكن أن يتذكرهـا أي منـا للتسـبب فـي القلـق. سـواء كنت تواجـه أزمـات عامـة مثل الجائحـة، أو شـخصية مثل وجـود أطفـال فـي المنـزل، ومقاومـة الرغبـة فـي تنـاول الأطعمة الضـارة كل ليلة. إننا نشـعر بالضغط وافتقـاد السـيطرة، لكـن في هـذا الكتاب الـذي ظهر فـي الوقت المناسـب، يوضح جودسـن برويـر كيف تقتلـع القلـق من جـذوره، باسـتخدام أسـاليب تعتمد علـى الدمـاغ وطـرق بسـيطة متاحـة للجميع.

نحـن نفكر فـي القلـق باعتباره أي شـيء يتراوح بيـت الانزعـاج الطفيف ونوبـات الهلع الشـديدة، لكن القلـق أيضًـا هو مـا يقـود إلـى السـلوكيات الإدمانية والعـادات السـيئة التـي نسـتخدمها من أجـل التكيف (مثـل الأكل التوتـري، والتسـويف، وهـوس تصفـح الأخبار السـيئة، وإدمـان مواقع التواصـل الاجتماعي). عـلاوة علـى ذلـك، يعيش القلق في جـزء مـن الدماغ الـذي يقـاوم التفكيـر المنطقـي. ولهذا نبقـى عالقين فـي حلقـات عـادة القلق التـي لا نسـتطيع الخـروج منهـا أو إظهـار قـوة الإرادة للتغلـب عليهـا. ويعلمنـا الدكتـور برويـر كيـف نتفحـص أدمغتنـا لاكتشـاف مثيراتنـا، وتهدئتهـا بواسـطة ممارسـة الفضـول البسـيطة والفعالـة فـي الوقـت نفسـه، وتدريـب أدمغتنـا باسـتخدام ممارسـة الوعي التـام وغيرها من الممارسـات التـي أثبـت مختبـره نجاحها.

اعتمـادًا علـى أكثـر مـن 20 عامًـا مـن الأبحـاث والعمـل المباشـر مـع آلاف المرضـى، بمـن فيهـم الرياضيـون الأولمبيـون، والمدربون، إضافـة إلى قادة الحكومـات والأعمـال التجاريـة، وضع الدكتـور بروير برنامجًـا واضحًـا وهادفًـا إلـى إيجـاد حـل يمكن أن يسـتخدمه أي شـخص للشعور بالتحسـن - مهما كان مسـتوى ما يشـعر بـه مـن قلق.



الطبيب والدكتور جودســن برويــر هو طبيب نفســي معــروف دوليًا في مجــال الإدمان، فضلًا عن أنــه عالم أعصــاب. وهو مدير قســم الأبحاث والابتــكار فــي مركــز الوعــي التــام بجامعــة بــراون، إضافــة إلــى أنــه أســتاذ مســاعد فــي كليــة الصحــة العامــة وكليــة الطــب بجامعــة بــراون. وقــد حقــق حديثه فــي مؤتمر تيــد عام 2016 "A Simple Way to Break a Bad Habit" أكثــر من 16 مــليــون مشــاهدة. وهو يدرب رياضيـــين أولمبيــين، ومــدربين، ووزراء حكـــوميين، وقــادة أعمال تجارية. ونُشــر كتابه الأول *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love – Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits* بـــ15 لغة.

www.drjud.com
حساب فيسبوك: judson.brewer.9
حساب تويتر: judbrewer
حساب إنستجرام: dr.jud

إشادة بهذا الكتاب

«من أصعب الأشياء المتعلقة بالتخلي عن عادة سيئة هو مواجهة القلق المصاحب لهذا. وقد منحنا جودسن بروير برنامجًا متطورًا يتضـــمن نصـائح واقتراحـات ممتـازة وبـإمكان أي شـخص استخدامها ليشعر بالتحسن. إننا جميعًا بحاجة إلى هذا الكتاب!».

- الدكتور «بي. جي. فوج»، مؤلف كتاب *TINY HABITS* الذي تصدَّر قائمة جريدة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا

«يقدِّم هذا الكتاب دليلًا تفصيليًّا لطريقة جودسن بروير المثبتة عمليًّا، والمصممة لتناسب كلًّا منا على حدة، ويمكن لها أن تخفف ما يعانيه عقلك من الشعور بالقلق، والتفكير الهوسي، والإدمان، وأشياء أخرى. وهو يوجه عقلك من خلال إعادة البرمجة بطرق مفيدة، إذ إن ذلك يحفزه على فهم العمليات الداخلية له بشكل أعمق، ويساعدك على العيش بقدر أكبر من الحرية، والامتنان، والبهجة، والتواصل مع الآخرين».

- «دانيل جيه. سيجل»، طبيب ومؤلف كتاب تنبَّه* الذي تصدَّر قائمة جريدة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا

«لا يمكنك التحليق عاليًا إذا كنت قلقًا على الدوام. وهذا الكتاب يمـدنا بخطـة يمكنـها أن تسـاعدنا علـى التغلب علـى أفكـارنا، ومشاعرنا، وعاداتنا المسببة للقلق لنتمتع بحياة سعيدة. إنه كتاب يغير مجرى الحياة تمامًا».

- «أريـانا هـافينجتون»، مؤلفـة كتـاب حلّق** الذي تصدر قائمة جريدة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا

«يكشف لنا هذا الكتاب، بأسلوب مبسط تمامًا، كيف يمكننا أن نتحرر من القلق الذي يسيطر على حياتنا، بفضل مجموعة فعالة من أدوات الوعي التام التي ترتكز على أفضل ما توصلت إليه العلوم الحاليـة. هـذا الكتـاب هـو أكثر الكتب التي قرأتها على الإطلاق إفادة وزخرًا بالمعلومات عن القلق!».

- الدكتورة «تارا براك»، مؤلفة كتاب *RADICAL ACCEPTANCE*

«في عالم تملؤه الضغوط تقريبًا، وضع جودسن بروير خطة لوقف الضغط. يعرض لنا جودسن طرقًا سهلة لمنع القلق، ويقدِّم لنا أساليب الوعي التام التي يمكنها أن تعيد توجيه طاقتنا بطرق إيجابية وصحية، وهذا بالضبط ما نحتاج إليه الآن».

- «تيم راين»، نائب في مجلس النواب الأمريكي

«إنه دليل عملي وواقعي للغاية يخص القلق. وقد أسهمت أبحاث جودسن بروير بشكل كبير في أن نفهم سبب صعوبة التغلب على قلقنا. وهذا الكتاب يعطينا الأدوات للتحرر من قبضته. إن القلق يعد أساس الكثير من العادات التي نريد تغييرها. ولن يساعدك هذا الكتاب على التعامل مع القلق فحسب، بل سيساعدك أيضًا على التحرر من السلوكيات التي تعوقك».

- الدكتورة «كيلي ماكجونيجال»، مؤلفة كتاب *THE JOY OF MOVEMENT*

«يدمج بروير بين علوم معمله البحثي وقصص عيادته ليصف ببراعة كيف ينشأ القلق، وكيف يصبح عادة من العادات، ولماذا تخذلنا إستراتيجيات التغلب على القلق. ويقدم هذا الكتاب خطوات عملية يمكنك أن تطبقها في حياتك للخروج من هذه الدائرة. وهذا الكتاب المكتوب بشكل ممتع ويتسم بالتعاطف مليء بالرؤى التي جاءت في وقتها المناسب تمامًا».

- «جويل»

«قد يكون هذا هو الكتاب الوحيد عن القلق الذي ستحتاج إليه على الإطلاق. ويكشف الدكتور بروير ببراعة لماذا يصعب الخروج من دائرة القلق، وذلك استنادًا إلى أحدث ما توصل إليه معمله البحثي المتخصص في علم الأعصاب والطرق المثبتة عمليًّا. ويظهر بروير بشكل واضح كيف ولماذا يسبب القلق إدمانًا شديدًا، ويوجهك نحو كيفية تغيير أسلوبك للتخلي عن العادات

القديمة التي تبقيك في دوامة القلق، والتحرر من القيود التي تكبِّل حياتك. وهذا الكتاب يمثل صورة من أبهى صور علم النفس المستند إلى الأدلة بما يقدمه من رؤى جديدة في كل صفحة».

- «مارك ويليامز»، الأستاذ الفخري لعلم النفس السريري في جامعة أكسفورد، والمؤلف المشارك لكتاب الوعي التام***

«يقدِّم عالم الأعصاب جودسن بروير اكتشافًا رائعًا في هذا الكتاب، وهو: أساليب مستندة إلى المخ لتقليل العادات التي يسببها القلق- الذي هو، في النهاية، المرض الأكثر شيوعًا في حياتنا العاطفية».

- «دانيل جولمان»، مؤلف كتاب الذكاء العاطفي****

«ألف جودسن بروير دليلًا واقعيًّا واستنباطيًّا للتغلب على القلق. ويبحث هذا الكتاب كيفية حدوث القلق في المخ، ويقدم حلًّا لوضع حد لأنماط التفكير المعتادة استنادًا إلى الأبحاث والتجارب. ولا يقتصر هذا الكتاب على نقل الأبحاث والعلوم، بل يقدم خطوات سهلة وعملية لإمكانية السيطرة على القلق!».

- «شارون سالزبرج»، مؤلفة كتاب *LOVINGKINDNESS* وكتاب *REAL CHANGE*

* متوافر لدى مكتبة جرير.

** متوافر لدى مكتبة جرير.

*** متوافر لدى مكتبة جرير.

**** متوافر لدى مكتبة جرير.

الناشر والمؤلف ليسا معنيين بتقديم نصائح أو خدمات مهنية للقارئ. كما أن الأفكار، والإجراءات، والاقتراحات الواردة في هذا الكتاب لا تهدف إلى أن تحل محل استشارة طبيبك. فيجب أن تخضع جميع الأمور المتعلقة بصحتك إلى الإشراف الطبي. ولا يتحمل المؤلف أو الناشر المسئولية عن أية خسائر أو أضرار يُزعم أنها ناتجة عن الاعتماد على المعلومات الواردة في هذا الكتاب.

إهداء

إلى مدمني موقع أمازون

مقدمة

القلق منتشر في كل مكان. ودائمًا ما كان كذلك. لكن في السنوات العديدة الأخيرة، أصبح القلق مسيطرًا على حياتنا بطريقة ربما لم يسبق لها مثيل.

تاريخي مع القلق يعود إلى ما هو أبعد من ذلك. فأنا طبيب - طبيب نفسي على وجه الدقة. لقد تمكنت من فهم العلاقة السببية بين القلق وأبحاث علم الأعصاب حول تغيير العادة في معملي البحثي، ونوبات الهلع التي أعانيها، ولم يُتَح لي ذلك إلا بعد سنوات من المعاناة في مساعدة مرضاي على التغلب على القلق والشعور المستمر بأن هناك شيئًا مهمًّا في علاجهم أنا غافل عنه. وعندها تغير كل شيء. وجاءتني لحظة تَجلٍّ بعد اكتشاف أن أحد أسباب عجز الكثيرين الذين يشعرون بالقلق عن فهمه هو أنه يتوارى وراء العادات السيئة. وأنا أعتقد اليوم أن هناك عددًا أكبر من الأشخاص يدركون حتمًا أنهم مصابون بالقلق، سواء حاولوا التخلي عن العادة أم لا.

أنا لم أخطط قط لأن أصبح طبيبًا نفسيًّا. وفي الواقع، لم تكن لديّ فكرة عن التخصص الطبي الذي أريده عندما بدأت أدرس في كلية الطب. كل ما كنت أعلمه هو أنني أردت أن أجمع بين حبي للعلوم ورغبتي في مساعدة الآخرين. ويتم إعداد برامج الدكتوراه في الطب والفلسفة المشتركة كي تقضي أول سنتين في كلية الطب، وتعرف كل الحقائق والمفاهيم. وتبدأ بعدها مرحلة تحضير رسالة الدكتوراه التي تمتد لسنوات، وتتخصص في مجال علمي محدد، وتتعلم كيف تجري الأبحاث. ثم تعود إلى أقسام المستشفى وتنهي السنتين الثالثة والرابعة في كلية الطب قبل الانتقال إلى مرحلة الإقامة لتتخصص في مجال طبي محدد.

عندما بدأت الدراسة في كلية الطب، لم أكن قد حسمت قراري بشأن التخصص الطبي الذي أريده. كنت ببساطة مبهورًا بتعقيد

وجمال فسيولوجيا الإنسان وقدرته المعرفية، وأردت أن أتعلم كيف تعمل أنظمة الجسم البشري لدينا. وعادة ما تتيح السنتان الأوليان في كلية الطب للطلبة الوقت والمجال لمعرفة التخصص الطبي الذي قد يختارونه. ثم يحسمون قرارهم أثناء فترات التناوب على أقسام المستشفيات في السنتين الثالثة والرابعة. ويستغرق إنهاء برنامج الدكتوراه في الطب والفلسفة ثماني سنوات أو أكثر، لذلك خلصت إلى أن لديَّ متسعًا من الوقت لاكتشاف المجال الذي قد يستهويني، وركزت فقط على تعلم كل ما بوسعي. واستغرق مني الأمر أربع سنوات لإنهاء رسالة الدكتوراه الخاصة بي، وهذا كان وقتًا كافيًا لي لنسيان كل شيء تعلمته في السنتين الأوليين من دراستي في كلية الطب.

لذلك عندما أنهيت رسالتي للدكتوراه، وعدت للحاق بما فاتني في كلية الطب، اخترت الطب النفسي كأول تخصص في فترة التناوب في أقسام المستشفى كي أتعلم من جديد كل شيء نسيته عن التعرف على حالة المرضى منهم وقت الانشغال بتحضير رسالة الدكتوراه. ولم أفكر قط في أن أصبح طبيبًا نفسيًّا، لأنه لا يتم تصويرهم بشكل إيجابي عادة في الأفلام، إضافة إلى أنني كنت أسمع وقت دراستي في كلية الطب المزحة القائلة إن الطب النفسي هو تخصص الطلبة «الكسالى والمختلين عقليًّا» - وهذا يعني أنك تصبح طبيبًا نفسيًّا إذا كنت كسولًا أو مختلًّا عقليًّا. لكن فترة التناوب في قسم الطب النفسي كشفت لي ما يمكنني تذكره لاحقًا ووصفه بأنه مزيج بين المصادفة الطيبة وحسن التوقيت. ما أدركته هو أنني أحببت بشدة الذهاب إلى قسم الطب النفسي ومعايشة معاناة المرضي النفسيين عن قرب. ولمست بنفسي مدى السعادة الكبيرة التي كنت أحس بها عند محاولة مساعدة المرضى على فهم عقولهم كي تزيد قدرتهم على حل مشكلاتهم. وعلى الرغم من أنني أحببت معظم الأقسام في فترة التناوب، لم يستهوني شيء بقدر الطب النفسي، ولهذا اخترت هذا التخصص الطبي.

عندما تخرجت في كلية الطب، وبدأت فترة الإقامة في جامعة

ييل، اكتشفت أن الطب النفسي لم يكن مناسبًا لي فحسب، بل توطدت علاقتي بشكل أكبر بمرضاي الذين عانوا حالات الإدمان. كنت بدأت أمارس التأمل في السنوات الأولى من دراستي في كليـة الطـب، واسـتمررت فـي فعـل ذلـك يوميًّا خلال السنوات الثماني من برنامج الدكتوراه في الطب والفلسفة. وبعد زيادة معرفتي بمعاناة مرضاي المدمنين، اكتشفت أنهم كانوا يتحدثون عن أشكال المعاناة نفسها التي عرفتها في ممارسة التأمل – تلك المشاعر المتصلة بالاشتهاء، والتعلق، والتمسك. وما أدهشني هو أنني اكتشفت أنه كانت بيننا لغة ومعاناة مشتركتان.

كانت فترة الإقامة هي الفترة التي بدأت أصاب فيها بنوبات الهلع أيـضًا الناتجـة عـن قلـة النـوم، والشعور بعدم معرفة أي شيء، إضافة إلى كوني طبيبًا مناوبًا تحت الطلب، وعدم معرفة متى سيرن جـرس جهاز الاستدعاء الخاص بي في منتصف الليـل، وماهيــة الكارثــة التــي كــانت تنتظــرني عنــدما أتصــل بغرفــة التمريض. وكل هذا أثر بالسلب في حالتي النفسية. ومن البديهي أن أتعاطف مع مرضاي المصابين بالقلق! ولحسن الحظ، ساعدتني ممارسـة التـأمل فـي موقفي هذا أيضًا. وتمكنت من استخدام مهارات الوعي التام لتجاوز نوبات الهلع بكل أعراضها التي كانت ستوقظني من النوم. والأفضل من ذلك، مع أنني لم أكن أعرف السبب وقتها، هو أن هذه المهارات ساعدتني على عدم إثارة نوبة الهلع؛ فقد تعلمت التعامل مع القلق ونوبة الهلع حتى لا أقلق أو أفزع من الإصابة بالمزيد من نوبات الهلع، وهذا وضع حدًّا لقلقي، ومنعني من الإصابة باضطراب الهلع الشديد. كما بدأت أعرف أنني قادر على تعليم الآخرين أن ينتبهوا للمشاعر المزعجة (بدلًا من تجنبها كالعادة)؛ وأنني قادر على منحهم وسيلة تساعدهم على التعامل مع أحاسيسهم ولا تنطوي على مجرد وصف دواء لهم.

وقرب نهاية فترة إقامتي، اكتشفت أنه ما من أحد تقريبًا كان يبحـث فـي علـم التأمل. وبدا التأمل كالجوهرة الخفيـة، شيء سـاعدني علـى تجـاوز الشعور بالقلق الشديد (وربما يمكنه أن

يساعد مرضاي أيضًا)، وما من أحد كان يبحث في أسباب التأمل أو مدى نجاحه. لذلك انهمكت خلال العقد التالي في وضع برنامج لمساعدة الآخرين على التخلي عن عاداتهم الضارة - وهي وثيقة الصلة بالقلق، بل يكون هو الدافع وراءها أيضًا. وفي الواقع، إن القلق في حد ذاته عادة ضارة. واليوم أصبح القلق وباءً. وهذا الكتاب هو خلاصة كل هذه الأبحاث.

في فيلم *The Martian*، أصيبت الشخصية التي مثلها «مات ديمون» بـ«الصدمة»، عندما أدرك أنه عالق على كوكب المريخ. وأثناء هبوب عاصفة قوية، هرع جميع رفاق «مات» إلى مركبتهم الفضائية التي وفرت لهم الأمان، وتركوه حتى يموت. فجلس «مات» في القاعدة الصغيرة على سطح كوكب المريخ، وهو يرتدي سترته الأنيقة ذات القلنسوة التي كان عليها شعار وكالة ناسا، يحاول أن يهون عن نفسه بكلمات حماسية: «ليس لديَّ سوى خيار واحد أمام هذه الصعوبات الجمة، وهو أنني سوف أقتل هذا الأمر بحثًا».

لقد قتلت موضوع القلق بحثًا في هذا الكتاب باستلهام كلمات «مات ديمون».

هناك كتب كثيرة متاحة عن هذه الموضوعات - كتب كبيرة وصغيرة الحجم، بعضها ذات عناوين جذابة، وقصص مدهشة، وأساليب خفية أو «حيل» لتحقيق النجاح. لكن ليست كلها، إذا جاز التعبير، زاخرة بالمعلومات عن علم المخ.

يمكنني أن أعدك بأن هذا الكتاب زاخر بالمعلومات العلمية. وهذا علم حقيقي يستند إلى دراسات أجراها معملي البحثي على مدار سنوات عديدة، وبمشاركين حقيقيين (بدأت في جامعة ييل، ثم في جامعة براون اليوم). كما نشرت الأبحاث التي يقرؤها الآخرون ويؤلفون كتبًا عنها، وقد تم تناولها في هذا الكتاب أيضًا.

لقد عكفت على إجراء الأبحاث منذ عقود، وأحببت التعلم واكتشاف أشياء جديدة. لكن عليَّ القول إن الصلة الأكثر أهمية

وإثارة للاهتمام هي تلك الصلة التي بين القلق والعادات – لماذا نتعلم أن نصبح قلقين، وكيف يمكن أن يتحول ذلك إلى عادة. تحديد تلك الصلة أجاب عن التساؤل الخاص بأسباب القلق، والذي أشبع قدرًا من فضولي العلمي عن القلق، لكن الأهم هو أن ذلك كانت له أهمية جوهرية في مساعدة مرضاي على فهم قلقهم والتعامل معه.

فكما ترى، يتوارى القلق وراء عادات الأشخاص. وهو يتوارى وراء أجسادهم عندما يتعلمون الانفصال عن هذه المشاعر من خلال عدد لا يحصى من السلوكيات المختلفة. وبرؤية هذه الصلة، يمكنني مساعدة مرضاي اليوم على فهم كيف شكلوا العادات حول كل شيء بدءًا بمعاقرة الكحول، مرورًا بالأكل الناتج عن التوتر، وصولًا إلى التسويف كطريقة للتعامل مع القلق. يمكنني مساعدتهم أيضًا بعبارة لفهم أسباب معاناتهم الشديدة وفشلهم في التغلب على القلق والعادات الأخرى. إن القلق يتسبب في السلوكيات الأخرى، التي تديم الشعور به إلى أن يخرج كل شيء عن نطاق السيطرة، وينتهي بهم الأمر بزيارة عيادتي.

أحد الأشياء الرئيسية التي تعلمتها في الطب النفسي أن المبدأ القائل «كلما قلت معرفتك، كثر حديثك» ينطبق هنا. وشيء آخر، كلما قل فهمك لموضوع أو موقف ما، زاد ملؤك لهذا الفراغ بالكلمات. فقول المزيد من الكلمات ليس بقيمة تقديم تفسير أفضل، أو المزيد من الرؤى بالنسبة لمرضاك. في الواقع، عندما لا تعرف الموضوع الذي تتحدث عنه، تكثر من قول الكلمات بشكل أكبر، وتزيد احتمالية أن توقع نفسك في مأزق، وعندما توقع نفسك في مأزق، يفترض أن تخرج نفسك منه، أليس هذا صحيحًا؟

كان هذا درسًا مؤلمًا تعلمته، لكنني اكتشفت أن مبدأ «كلما قلَّت معرفتك، كثر حديثك» ينطبق عليَّ بقدر ما ينطبق على أي شخص. تخيل ذلك! لم أكن استثناءً لهذه القاعدة، حيث يمكنني أن أسترسل في التفوه بترهات كما لو أنه كلما أكثرت الكلام،

ساعد ذلك مرضاي بدرجة أكبر. والحقيقة أنني إذا فعلت العكس تمامًا – أي، إذا أغلقت فمي، وجربت عقلية «المبتدئ» الخاصة بفلسفة الزن، وانتظرت حتى أرى صلة واضحة بدلًا من أن أتحدث على غرار الأطباء النفسيين – فسأتمكن من مساعدة الآخرين.

مقولة «خير الكلام ما قل ودل» تنطبق على مجالات خارج نطاق الطب النفسي أيضًا – مثل العلوم. وعندما تحدثت بشكل أقل واستمعت بدرجة أكبر، أدركت أن المفاهيم التي وضعتها بشأن تغيير العادة أصبحت ملخصة ومبسطة تدريجيًّا. لكن كعالم، كان عليَّ الحذر من عدم تصديق ادعاءاتي. فكانت المفاهيم بسيطة، لكن هل تجدي نفعًا؟ وهل يمكن أن تنجح في بيئات خارج عيادتي الخارجية؟ وبالعودة إذن إلى عام 2011، عندما أدت تجربتي السريرية الأولى الكبرى للإقلاع عن التدخين إلى ارتفاع معدل الإقلاع عن التدخين بمقدار خمس مرات مقارنة بعلاج «المعيار الذهبي»، بدأت أبحث كيفية استخدامنا «أسلحة الدمار الشامل» هذه (الهواتف الذكية) لمساعدة الأشخاص على التخلص من العادات السيئة. لقد قتلت هذا الموضوع بحثًا أيضًا، ووجدت أنه يمكننا تحقيق نتائج ممتازة في التجارب العملية الفعلية باستخدام أحد تطبيقات الهواتف الذكية المعنية بالأمر. وأنا أعني بالنتائج الممتازة انخفاض معدل اشتهاء الطعام بنسبة 40% لدى المصابين بالسمنة وأصحاب الوزن الكبير، وانخفاض مستوى القلق لدى المصابين باضطراب القلق المعمم بنسبة 63% (ونسبة قريبة من مستوى التحسن هذا البالغة 63% لدى الأطباء المصابين بالقلق)، وهكذا. كما أظهرنا أن التدريب القائم على استخدام تطبيقٍ ما يمكن أن يستهدف شبكات محددة في المخ ترتبط بالتدخين. نعم، كل هذا باستخدام تطبيق!

تشكل نتائج ممارساتي، وأبحاثي، وخلاصة مفاهيمي في مجال الطب النفسي السريري أساس هذا الكتاب، وآمل أن تكون دليلًا مفيدًا وعمليًّا لتغيير طريقة فهمك للقلق كي تتعامل معه بفاعلية – علاوة على مساعدتك على التخلص من كل تلك العادات

الضارة وحالات الإدمان.

الجزء الصفري : فهم عقلك

لا يمكن حل المشكلة بالوعي نفسه الذي تسبب فيها.

- مقولة منتشرة على شبكة الإنترنت منسوبة لـ«ألبرت أينشتاين»

(لعلك تتساءل لماذا أطلقت على بداية هذا الكتاب اسم الجزء الصفري، بدلًا من الجزء الأول. إن هذا يرجع إلى أن الجزء الأول يأتي بعد أن تفهم ما يجري. أما الجزء الصفري فهو يتعلق بما يحدث قبل حتى أن تعي أنك قَلِق).

ضع هذا في اعتبارك بينما تقرأ: إن الجزء الصفري سيعرفك بعلم النفس وعلم الأعصاب اللذين يقفان وراء كيفية حدوث القلق، وسيعطيك إطار العمل الذي تبدأ به التعامل مع القلق. وسيبين لك الجزء الأول كيف تحدد مسببات القلق (وما يسببه القلق نفسه). وسيساعدك الجزء الثاني على فهم لماذا تَعْلق في دوائر القلق والخوف، وكيف تحدِّث شبكات المكافأة في المخ كي تتحرر من قبضتهم. وسيعلمك الجزء الثالث أدوات بسيطة تستغل مراكز التعلم في المخ للخروج من دائرة القلق (والتخلص من العادات الأخرى) إلى الأبد.

الفصل 1 : انتشار القلق

إن القلق يشبه التصرفات البذيئة، فمن الصعب تعريفه، لكنك تدركه بالتأكيد بمجرد أن تراه، ما لم تكن تستطيع أن تراه بالطبع.

في أثناء دراستي الجامعية، كنت طموحًا ونشيطًا، وأعشق التحديات. لقد نشأت في ولاية إنديانا كواحد من أربعة أطفال لأم وحيدة، وعندما حان الوقت لاختيار الجامعة، تقدمت بأوراقي إلى جامعة برينستون، لأن مرشدي الجامعي أخبرني بأنه لن يتم قبولي أبدًا. وعندما وصلت إلى الحرم الجامعي (دون أن تسبق لي رؤيته من قبل)، شعرت بأنني طفل في متجر الحلوى؛ فقد انبهرت بكل الفرص المتاحة أمامي، وأردت أن أمارس كل الأنشطة. فقد تقدمت للمشاركة في فرقة غنائية (ولم يتم قبولي عن استحقاق)، وانضممت إلى فريق التجديف (مدة فصل دراسي)، وعزفت في الأوركسترا (وأصبحت الرئيس المشارك لمجلس إدارة الفرقة في سنة التخرج)، ونظمت رحلات السفر بحقائب الظهر كنشاط خارجي، وشاركت مع فريق الدراجات (فترة قصيرة نسبيًّا)، وتعلمت كيف أتسلق الصخور(حيث كنت أقضي ساعات في تسلق الجدار عدة مرات أسبوعيًّا بانتظام)، وانضممت إلى فريق ركض غريب الأطوار كان يسمى هاش هاوس هاريرز، وأنشطة أخرى كثيرة. وأحببت تجربتي الجامعية بشدة لدرجة أنني كنت أبقى في الحرم الجامعي كل صيف، حيث تعلمت كيف أجري الأبحاث للمرة الأولى في المعمل البحثي. وأكملت شهادتي في الكيمياء بشهادة في الأداء الموسيقي لإنهاء تعليمي. ومرت السنوات الأربع بسرعة البرق.

ومع اقتراب نهاية سنة التخرج استعدادًا للتوجه إلى كلية الطب، حجزت موعدًا لرؤية الطبيب في المركز الطبي للطلبة، لأنني كنت أشعر بوضوح بأنني مريض رغم كل الأنشطة التي كنت أمارسها. فقد كنت مصابًا بانتفاخ شديد وتقلصات في البطن يصاحبها التردد السريع على الحمام للتغوط، ولم يسبق لي أن أصبت بهذا من قبل. وساء الوضع بشدة لدرجة أنني كنت أخطط لمسارات

الركض اليومي للتأكد من أنها تقع على مسافة قريبة من الحمام. وعندما شرحت أعراضي للطبيب (كان هذا قبل ظهور محرك البحث جوجل، ولذلك لم أستطع المجيء وأنا معتدٌّ بذاتي كوني قد حددت تشخيصي بنفسي)، سألني بشكل مفصل عما إذا كان هذا يرجع لاحتمالية إصابتي بالتوتر أو القلق. فقلت دون تفكير إنه يستحيل ذلك، لأنني كنت أمارس الرياضة يوميًّا، وأتبع نظامًا غذائيًّا صحيًّا، وأعزف على آلة الكمان، وغيرها من الأشياء. وبينما أخذ الطبيب يستمع لي بأناة، تحدث عقلي الناكر أن أكون مصابًا بالقلق، باحتمالية منطقية (بالكاد)، حيث قلت: «لقد نظمت مؤخرًا رحلة السفر بحقائب الظهر، ويبدو أن الماء الذي أخذناه معنا للشرب لم يكن نقيًّا»، (رغم أنني أتوخى الحذر الشديد في مثل هذه المواقف ولم يمرض أي شخص آخر في الرحلة).

قلت للطبيب مقترحًا بشكل مقنع قدر الإمكان: «لا بد أنني مصاب بداء الجيارديات»، وهي عدوى أميبية يصاب بها الشخص نتيجة شربه ماء غير منقى في البراري، ومن أعراضها الإسهال الشديد. صحيح أن الطبيب يعرف أعراض داء الجيارديات (فهو طبيب في النهاية)، ولكن أعراضي لم تبدُ قريبة الشبه بهذا الداء. أنا لم أكن أريد أن أرى ما كان واضحًا أمام ناظري؛ لقد كنت متوترًا للغاية لدرجة أن القلق كان يظهر على جسمي، لأن عقلي كان يتجاهل القلق أو ينكره تمامًا. أأنا قلق؟ يستحيل ذلك، إن هذا ليس طبيعيًّا.

بعد أن قضيت عشر دقائق تقريبًا في محاولة إقناع الطبيب بعدم احتمالية إصابتي بالقلق، ولا بما صنفه الطبيب بمتلازمة القولون العصبي (التي تكون أعراضها مماثلة تمامًا للأعراض التي وصفتها للطبيب)، هز كتفيه، وكتب لي وصفة طبية للمضاد الحيوي الذي يفترض أن ينظف أمعائي من داء الجيارديات، السبب النظري لما لديَّ من عرض يتمثل في الإسهال.

وبالطبع ظلت أعراض المرض تلازمني إلى أن أدركت في النهاية أن القلق يأخذ أشكالًا متعددة تتدرج بين العصبية الخفيفة قبل

الاختبار، ونوبات الهلع بكل أعراضها، وكذلك الإسهال الشديد لتفريغ الأمعاء الذي أجبرني على حفظ أماكن كل الحمامات العامة في برينستون في ولاية نيوجيرسي.

يعرف القاموس الإلكتروني القلق بأنه «شعور بالجزع، أو العصبية، أو الاضطراب، عادة تجاه حدث وشيك أو شيء ذي نتيجة غير مؤكدة». وهذا يشمل أي شيء تقريبًا. ما دام أيٌّ حدث يُعد شيئًا وشيكًا- والشيء الوحيد الذي يمكننا أن نتأكد منه هو أن الأشياء غير مؤكدة- فيمكن أن يظهر القلق في أي مكان، أو أي موقف، أو أي وقت من اليوم تقريبًا. ويمكننا أن نشعر بقدر بسيط من القلق عندما يُظهر زميل في اجتماع شريحةً عرض عن النتائج ربع السنوية للشركة، أو بقدر كبير منه عندما يعقب هذه النتائج قول ذاك الزميل نفسه إنه ستكون هناك عمليات تسريح في الأسابيع التالية، وأن المسئولين لم يحسموا عدد الموظفين الذين سيفقدون وظائفهم.

يستيقظ البعض وهم قلقون، وهذا الشعور بالعصبية يدفعهم إلى الاستيقاظ مثل القطة الجائعة، يليه شعور مستمر بالقلق يبقيهم يقظين بدرجة أكبر (دون حاجة إلى القهوة)، ويزداد هذا الشعور طوال اليوم لأنهم لا يستطيعون معرفة سبب شعورهم به. وهذه هي حال مرضاي المصابين باضطراب القلق المعمم، فهم يكونون قلقين عند استيقاظهم، ويظلون قلقين على مدار اليوم، ثم تستمر معهم حالة القلق الشديد حتى وقت متأخر من الليل، وتعج بأفكار من قبيل: لماذا لا أستطيع أن أخلد إلى النوم؟ ويصاب البعض بنوبات الهلع التي تحدث فجأة، أو التي توقظهم من النوم في منتصف الليل (كما يحدث معي). ويصاب البعض بالقلق تجاه أشياء أو موضوعات محددة، ولكن الغريب أنهم لا يتأثرون بأحداث أو مواقف أخرى يعتقد أي شخص أنها من المفترض أن تدفعهم إلى الجنون.

بالطبع، لكوني طبيبًا نفسيًّا، لا مفر من ذكر أن هناك قائمة طويلة من اضطرابات القلق. وعلى الرغم من تدريبي الطبي، فأنا عن

نفسي متردد قليلًا في تصنيف الأعراض كاضطرابات أو حالات طبيــة، لأن الكثـير منـها يظـهر ببسـاطة نتيجـة اختـلال إحـدى العمليات الطبيعية (والمفيدة بشكل عام) في المخ، كما سترى بعد قليل. وهذا أشبه بتوصيف «كونك إنسانًا» كحالة طبية. وعندما تظهر «الحالات الطبية»، أشبِّه العقل/ المخ بوتر الكمان الذي ينشز قليـلًا. ونحـن لا نصف آلـة الكمـان فـي هذه الحالة بأنها معيبة ونرميها، بل نستمع إلى مصدر النشاز ونشد (أو نرخي) الأوتار قليـلًا لمواصلة عزف الموسيقى. ولكن على سبيل التشخيص، ولتوفير تكلفة العلاج، فإن اضطرابات القلق تتدرج بين حالات الرهاب المحددة (مثل الخوف من العناكب)، واضطراب الوسواس القهري (مثل القلق المستمر بشأن الجراثيم، وما ينتج عنه من غسل اليدين باستمرار)، واضطراب القلق المعمم (الذي يأخذ شكل الجزع المفرط تجاه الأمور اليومية).

إن الطبيب المشخص هو من يقرر تصنيف الحالة من قلق عادي إلـى «اضـطراب». وعلـى سبيل المثال، لتنطبق على شخص ما الإصابة باضطراب القلق المعمم، يجب أن يكون لديه قلق وجزع مفـرط تجـاه «عـدد من الموضوعات، أو الأحـداث، أو الأنشطة» وذلك لا بد أن يحدث لـ«فترة لا تقل عن ستة أشهر ويكون من الواضح أنه مفرط». وتعجبني تلك العبارة الأخيرة التي تقول «ويكون من الواضح أنه مفرط». ربما كنت نائمًا خلال المحاضرة التي ناقشت كيفية تحديد متى يتحول الجزع من غير مفرط بدرجة كافية إلى مفرط بشكل واضح، الذي يشير إلى أن الوقت قـد حـان لإخـراج دفتـري لإعطـاء وصفة طبيـة أو الاستعانة بالأدوية.

بمـا أن القلـق إحسـاس داخلي لا يظهر كنتوء على أحد جانبي الرأس، يجب أن أطرح على مرضاي مجموعة من الأسئلة لمعرفة أسباب شعورهم بالقلق. ولم أكن أعرف بالطبع أنني كنت قلقًا في سنوات دراستي الجامعية، إلى أن استنتجت ما يحدث، وربطت حفظ أماكن كل الحمامات على مسار الركض بشعوري بالجزع. وحسـب الأدلـة الطبيـة، تتضمن بعض الأعـراض الشائعة للقلق

التوتـر، والتململ، والتعـب سريعًا، وضعف التـركيز، وسرعة الانفعال، وآلام العضلات المتزايدة، والصعوبة في النوم. لكن كما يمكنك أن ترى بوضوح، فإن تلك الأعراض وحدها لا تعلق على ظهرك لافتة تقول إن هذا الشخص قلق. وما يعد أمرًا جوهريًّا، مثل تجربة إنكار قلقي في سنوات دراستي الجامعية، هو أنه يتعين عليَّ مساعدة مرضاي على الربط بين هذه الأعراض وما يدور في رؤوسهم قبل المضي قدمًا.

وللمساعدة على إيضاح كيف يظهر القلق في حياة شخص ما بأشكال مختلفة، سأعطيك مثالين، كل مثال منهما لامرأة متزنة وذات نفوذ.

زوجتي، «ماهري»، أستاذة جامعية أربعينية، ويحبها الطلبة، وهي معروفـة دوليًّا بأبحاثـها، لا تستطيع أن تتذكر متى ظهر القلق لديها. فلم تبدأ زوجتي إدراك أن سمات الأسرة وسلوكياتها تعد أعراضًا للقلق إلى أن دخلت كلية الدراسات العليا، وناقشت هذا الموضـوع مع كل من شقيقتها وإحدى قريباتها. وكانت لحظة الاكتشاف بالنسبة لها هي تصنيف ما يبدو كأنه سلوكيات غريبة الأطوار في حد ذاتها، لكنه كان نمطًا واضحًا وضوح الشمس. وقد عبَّرت هي عن هذا الأمر بهذه الطريقة: «كان القلق غير ملحوظ للغاية حتى تمكنا من تحديد وجوده داخل أسرتنا وإدراكه في داخلنا». ولاحظت أن جدتها ووالدتها وخالتها كان لديهن قدر من القلق، وكانت هذه هي الحال منذ أمد بعيد. وعلى سبيل المثال، عندما كانت «ماهري» طفلة، كانت والدتها مشغولة بالإفراط في التخطيط في محاولة للسيطرة على أوضاعها. وكان هذا السلوك يتجلـى بشـكل أكبـر عنـدما يـذهبون فـي رحلـة ما. فقد كرهت «مـاهري» الاسـتعداد للسـفر لأن قلـق والـدتها كـان يأخـذ شـكل الانفجار غضبًا (سرعة الانفعال) في وجهها، وفي وجهي والدها وشقيقتها.

لم تدرك «ماهري» أنها مصابة بالقلق أيضًا إلا بعد أن أدركت أن أفراد أسرتها مصابون به. وفي محادثة غير رسمية قبل وجبة

الفطور في مرحلة الإعداد لهذا الكتاب، عبَّرت «ماهري» عن شكل القلق بالنسبة إليها فقالت: «إنه شعور ضعيف ليس له هدف في حد ذاته. وهو يلازم أي موقف أو فكرة دون سبب محدد. ويبدو كما لو أن عقلي يبحث عن شيء يقلق بشأنه. إنه شعور قد أصفه في السابق بالعصبية تجاه أشياء محددة. وكان من الصعب الانفصال عن تجاربي الحياتية لأنني اعتقدت أنه كان ملازمًا للتغيرات والظروف الحياتية الحتمية». نعم، إن هذا عرض أساسي للقلق المعمم؛ حيث يختار عقلنا موضوعًا غير مؤذٍ، ويبدأ يشعر بالقلق تجاهه. وبالنسبة للكثيرين، يكون القلق كالنار التي تسري في البراري، التي تشتعل بعود ثقاب في عتمة الفجر، وتغذيها التجارب اليومية، وتستعر تلك النار وتتأجج بينما يمضي اليوم.

في نهاية المحادثة، وفي الطريق إلى تناول وجبة الفطور، أضافت «ماهري» قائلة: «إن الأشخاص الذين لا يعرفونني لن يظنوا أن القلق شعور أتعامل معه باستمرار». وسواء أكنت طبيبًا نفسيًّا أم لا، يمكنني أن أؤكد صحة كلامها؛ فهي تبدو رابطة الجأش بالنسبة لزملائها وطلابها الجامعيين. لكن يمكن لها ولي أن نستشعر الأوقات التي تقلق فيها، وتتضح عادة بتركيزها على شيء في المستقبل، والبدء في التخطيط. ويبدو كما لو أن مخها يختار موضوعًا، أو فترة يصاحبها قدر من الغموض (مثل العطلة الأسبوعية)، وتزداد حدتها لأنها تفتقر إلى شكل معين، ثم تحاول صياغة هذا الشكل مع كل تخطيط ذهني. فبالنسبة إلى الفنانين، تمثل كتلة من الصلصال احتمالية. وبالنسبة إلى المسافرين، تعِد العطلة الأسبوعية بخوض مغامرة. وبالنسبة إلى الشخص العصبي، يثير هذا الافتقار إلى الشكل القلِق. وهناك مزحة ألقيها أنا و«ماهري» باستمرار على شكل سؤال «هل خططت لهذا الصباح للتخطيط لعصر هذا اليوم للتخطيط للمساء؟».

وعلى عكس التأجج المتصاعد المصاحب للقلق المعمم، يمر البعض بفترات متقطعة من الهلع. انظر إلى حالة «إيميلي»، رفيقة سكن «ماهري» في الكلية (وهي صديقة رائعة لنا ومتزوجة بأحد

أعز أصدقائي في كلية الطب، وهما اللذين عرفاني بـ«ماهري» مصادفة). وبحكم أنها محامية، تعمل «إيميلي» على قضايا سياسية رفيعة المستوى، بما في ذلك المفاوضات الدولية. وعندما كانت «إيميلي» تدرس في كلية الحقوق، بدأت تصاب بنوبات الهلع. وطلبت منها شرح شكل نوبات الهلع بالنسبة لها، وجاء ردها كالآتي في رسالة بالبريد الإلكتروني:

كان هذا في فصل الصيف في الفترة بين السنتين الثانية والثالثة في كلية الحقوق التي كنت محظوظة فيها بدرجة كافية للحصول على وظيفة مساعد محامٍ في مكتب محاماة كبير. وكمساعد محامٍ في فصل الصيف، عادة ما تتم دعوتك على العشاء من شركاء المكتب برفقة أسرهم، مع قلة من «مساعدي المحامين في فصل الصيف» والمساعدين الذين يعملون بدوام كامل. ومن المفترض أن تكون هذه دعوة لتعزيز الألفة بيننا، وهذا يسمح لك برؤية أسلوب حياة الموظفين في المكتب. وبعد إحدى دعوات العشاء هذه في شهر يوليو، التي كانت ممتعة بالفعل، عدت إلى منزلي، وخلدت إلى النوم سريعًا. لكن بعد ساعتين، انتفضت مستيقظة، وبدأ قلبي يخفق، وتعرقت، ورحت ألهث جراء شعوري بالاختناق. ولم تكن لديَّ فكرة عن سبب المشكلة – ولم أستطع تذكر أنني تعرضت لكابوس أو أي شيء من هذا القبيل. ونهضت من الفراش بسرعة، ورحت أسير في أرجاء المنزل في محاولة لوقف هذه الحالة. وكنت قلقة جدًّا لدرجة أنني اتصلت بزوجي الذي كان في فترة عمل ليلية في قسم الطوارئ بالمستشفى، ورجوته أن يعود للمنزل، ولبى رجائي. خفت أعراضي، وأدركت أنني سأنجو، لكنني ما زلت لم أفهم جيدًا ما حدث.

عندما عدت إلى كلية الحقوق في سنتي الأخيرة في ذلك الخريف، وتلقيت عرض وظيفة بدوام كامل من مكتب المحاماة محل النقاش، شعرت بارتياح، ولم أتذكر أنني تعرضت لأية حوادث أخرى في هذه الفترة. لكن بحلول فصل الصيف التالي، عادت نوبات الهلع – كما كانت عليه معظم الحالات، التي كانت

أعز أصدقائي في كلية الطب، وهما اللذين عرفاني بـ«ماهري» مصادفة). وبحكم أنها محامية، تعمل «إيميلي» على قضايا سياسية رفيعة المستوى، بما في ذلك المفاوضات الدولية. وعندما كانت «إيميلي» تدرس في كلية الحقوق، بدأت تصاب بنوبات الهلع. وطلبت منها شرح شكل نوبات الهلع بالنسبة لها، وجاء ردها كالآتي في رسالة بالبريد الإلكتروني:

كان هذا في فصل الصيف في الفترة بين السنتين الثانية والثالثة في كلية الحقوق التي كنت محظوظة فيها بدرجة كافية للحصول على وظيفة مساعد محامٍ في مكتب محاماة كبير. وكمساعد محامٍ في فصل الصيف، عادة ما تتم دعوتك على العشاء من شركاء المكتب برفقة أسرهم، مع قلة من «مساعدي المحامين في فصل الصيف» والمساعدين الذين يعملون بدوام كامل. ومن المفترض أن تكون هذه دعوة لتعزيز الألفة بيننا، وهذا يسمح لك برؤية أسلوب حياة الموظفين في المكتب. وبعد إحدى دعوات العشاء هذه في شهر يوليو، التي كانت ممتعة بالفعل، عدت إلى منزلي، وخلدت إلى النوم سريعًا. لكن بعد ساعتين، انتفضت مستيقظة، وبدأ قلبي يخفق، وتعرقت، ورحت ألهث جراء شعوري بالاختناق. ولم تكن لديَّ فكرة عن سبب المشكلة – ولم أستطع تذكر أنني تعرضت لكابوس أو أي شيء من هذا القبيل. ونهضت من الفراش بسرعة، ورحت أسير في أرجاء المنزل في محاولة لوقف هذه الحالة. وكنت قلقة جدًّا لدرجة أنني اتصلت بزوجي الذي كان في فترة عمل ليلية في قسم الطوارئ بالمستشفى، ورجوته أن يعود للمنزل، ولبى رجائي. خفت أعراضي، وأدركت أنني سأنجو، لكنني ما زلت لم أفهم جيدًا ما حدث.

عندما عدت إلى كلية الحقوق في سنتي الأخيرة في ذلك الخريف، وتلقيت عرض وظيفة بدوام كامل من مكتب المحاماة محل النقاش، شعرت بارتياح، ولم أتذكر أنني تعرضت لأية حوادث أخرى في هذه الفترة. لكن بحلول فصل الصيف التالي، عادت نوبات الهلع – كما كانت عليه معظم الحالات، التي كانت

يظهر القلق أو ما أسبابه، قد ننشغل بمشتتات مؤقتة، أو بحلول قصيرة المدى تزيد القلق، وتولد عادات سيئة أثناء ذلك (هل سبق أن تناولت المثلجات أو البسكويت عند إصابتك بالتوتر؟). أو قد نقضي حياتنا كلها في زيادة القلق بمحاولة علاجه (لماذا لا أستطيع معرفة سبب قلقي وعلاجه؟). وهذا هو محور هذا الكتاب.

سنبحث معًا كيفية ظهور القلق من آليات البقاء الأساسية لمخنا، وكيف يمكن أن يتحول أيضًا إلى عادة مستدامة، وما يمكنك فعله لتغيير علاقتك به كي يزول من تلقاء نفسه. وإليك ميزة إضافية: ستتعلم كيف يمكن أن يتسبب القلق في عادات أخرى أثناء ذلك (وكيف تتعامل معها أيضًا).

القلق ليس جديدًا: كتب «توماس جيفرسون» في رسالة لـ«جون آدامز» تعود إلى عام 1816: «هناك حقًّا عقول كئيبة ومصابة بوسواس المرض، تسكن أجسامًا مريضة، متأففة من الحاضر ويائسة من المستقبل؛ وتفترض دائمًا أن الأسوأ سيحدث لأنه قد يحدث. وأقول لهؤلاء كم أرهق الألم أرواحنا بالشرور التي لم تحدث قط!».1 وعلى الرغم من أنني لست قط في مكانة المؤرخين، يمكنني تخيل أن «توماس جيفرسون» كانت لديه أشياء كثيرة تقلقه بدءًا من محاولته تأسيس دولة جديدة، وصولًا إلى التعايش مع موقفه المنافق تجاه العبودية. (كتب «توماس جيفرسون» أن «كل الناس سواسية» وأن العبودية كانت «فسادًا أخلاقيًّا» و«وصمة عار»، وأنها شكلت تهديدًا كبيرًا لبقاء الأمة الأمريكية الجديدة، لكنه استعبد أكثر من ستمائة شخص على مدار حياته).2

في عالمنا المعاصر، ومع التطورات التكنولوجية التي تساعد على توفير الإمدادات الغذائية بانتظام أكبر، ومع اقتراب وصول عمر الولايات المتحدة الأمريكية إلى 250 عامًا، قد نتوقع قلة الأشياء التي تدعو للجزع. وقبل جائحة كورونا (كوفيد-19) أشارت تقديرات الجمعية الأمريكية للقلق والاكتئاب إلى أن هناك 264

مليون شخص حول العالم مصابون باضطراب القلق.3 وفي دراسة تبدو اليوم قديمة لأن البيانات قد تم جمعها بين عامي 2001 و2003، أشارت تقارير المعهد الأمريكي للصحة العقلية إلى أن 31% من البالغين الأمريكيين يعانون اضطراب القلق في بعض الأوقات، وأن 19% من سكان الولايات المتحدة الأمريكية عانوا اضطراب القلق خلال العام الماضي.4 وخلال العقدين الماضيين، ازدادت الأوضاع سوءًا. ففي عام 2018، أجرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس دراسة استقصائية على ألف بالغ أمريكي عن أسباب القلق ومستوياته لديهم، وكشفت أن 39% من الأمريكيين ذكروا أن مستوى القلق لديهم ارتفع عما كان عليه في عام 2017، وكان لدى العدد ذاته (39%)مستوى القلق نفسه في عام 2017 .5 وهذا يقارب الـ 80% من سكان الولايات المتحدة الأمريكية.

ما أسباب كل هذا القلق؟ ذكر 68% من الذين شملتهم الدراسة الاستقصائية نفسها أن لديهم مخاوف تتعلق بالصحة والسلامة، وقد سببت هذه المخاوف لهم مستوى منخفضًا أو شديدًا من القلق. وذكر 67% منهم أن الموارد المالية كانت مصدر القلق لديهم، وتليها السياسة 56% والعلاقات بين الأفراد 48%. وكشفت دراسة استقصائية بعنوان «التوتر في أمريكا» التي أجرتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2017) أن 63% من الأمريكيين شعروا بأن مستقبل الأمة مثَّل مصدرًا رئيسيًّا للتوتر، وأن 59% من الأمريكيين وضعوا علامة على خيار أن «الولايات المتحدة الأمريكية تمر بأسوأ مرحلة في تاريخها على حد تذكرهم».6 وجدير بالذكر أن نتائج الدراسة الاستقصائية هذه تعود إلى عام 2017، أي قبل ثلاث سنوات من جائحة كوفيد-19.

استنادًا إلى رصد انتشار الأمراض العقلية في مناطق من الولايات المتحدة الأمريكية ذات الوضع الاقتصادي والاجتماعي المتدني أيضًا، تساءل البعض عما إذا كانت الدول الأقل ثراءً بها مستويات أعلى من القلق؛ وربما تعد فيها الاحتياجات الأساسية مثل مصادر الغذاء الثابتة، والمياه النظيفة، والسلامة مسببات قوية للتوتر.

مليون شخص حول العالم مصابون باضطراب القلق.3 وفي دراسة تبدو اليوم قديمة لأن البيانات قد تم جمعها بين عامي 2001 و2003، أشارت تقارير المعهد الأمريكي للصحة العقلية إلى أن %31 من البالغين الأمريكيين يعانون اضطراب القلق في بعض الأوقات، وأن %19 من سكان الولايات المتحدة الأمريكية عانوا اضطراب القلق خلال العام الماضي.4 وخلال العقدين الماضيين، ازدادت الأوضاع سوءًا. ففي عام 2018، أجرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس دراسة استقصائية على ألف بالغ أمريكي عن أسباب القلق ومستوياته لديهم، وكشفت أن %39 من الأمريكيين ذكروا أن مستوى القلق لديهم ارتفع عما كان عليه في عام 2017، وكان لدى العدد ذاته (%39)مستوى القلق نفسه في عام 2017 .5 وهذا يقارب الـ %80 من سكان الولايات المتحدة الأمريكية.

ما أسباب كل هذا القلق؟ ذكر %68 من الذين شملتهم الدراسة الاستقصائية نفسها أن لديهم مخاوف تتعلق بالصحة والسلامة، وقد سببت هذه المخاوف لهم مستوى منخفضًا أو شديدًا من القلق. وذكر %67 منهم أن الموارد المالية كانت مصدر القلق لديهم، وتليها السياسة %56 والعلاقات بين الأفراد %48. وكشفت دراسة استقصائية بعنوان «التوتر في أمريكا» التي أجرتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2017) أن %63 من الأمريكيين شعروا بأن مستقبل الأمة مثّل مصدرًا رئيسيًّا للتوتر، وأن %59 من الأمريكيين وضعوا علامة على خيار أن «الولايات المتحدة الأمريكية تمر بأسوأ مرحلة في تاريخها على حد تذكرهم».6 وجدير بالذكر أن نتائج الدراسة الاستقصائية هذه تعود إلى عام 2017، أي قبل ثلاث سنوات من جائحة كوفيد-19.

استنادًا إلى رصد انتشار الأمراض العقلية في مناطق من الولايات المتحدة الأمريكية ذات الوضع الاقتصادي والاجتماعي المتدني أيضًا، تساءل البعض عما إذا كانت الدول الأقل ثراءً بها مستويات أعلى من القلق؛ وربما تعد فيها الاحتياجات الأساسية مثل مصادر الغذاء الثابتة، والمياه النظيفة، والسلامة مسببات قوية للتوتر.

في عام 2018، التي ذكر فيها 3.9% هذا المستوى من القلق.

ما عليك سوى النظر إلى تجربتك أو التغذية الإخبارية على مواقع التواصل الاجتماعي لتؤكد ذلك بنفسك. إذ تصاحب الكوارث الكبرى مثل جائحة كوفيد-19 زيادات في مجموعة كبيرة من الاضطرابات العقلية بشكل شبه دائم، بما في ذلك تعاطي المخدرات والقلق. وعلى سبيل المثال، ذكر 25% تقريبًا من سكان مدينة نيويورك زيادة في معدل مداومة تعاطي الكحول بعد هجمات الحادي عشر من سبتمبر عام 11،2001 وبعد ستة أشهر من حرائق فورت ماكموري عام 2016 (الكارثة الأكثر تكلفة في تاريخ كندا)، ارتفعت أعراض اضطراب القلق المعمم لدى سكان المنطقة بشكل حاد لتصل إلى 19.8%. 12

ولا يفضِّل القلق الوحدة، بل إنه يبحث عن الرفقة. وقد كشفت الدراسة ذاتها التي نشرت في الجمعية الطبية الأمريكية عام 2017 أن 80% من المصابين باضطراب القلق المعمم عانوا اضطرابًا نفسيًّا آخر في حياتهم، وأكثرها شيوعًا هو الاكتئاب. وكشفت دراسة حديثة من معملي البحثي شيئًا مشابهًا، وهو: 84% من الأفراد المصابين باضطراب القلق المعمم عانوا الاضطرابات المصاحبة له.

إن القلق لا يأتي بصورة فجائية، بل ينشأ نتيجة أسباب.

الفصل 2: نشأة القلق

القلق وحش غريب.

بوصفي طبيبًا نفسيًّا، تعلمت أن القلق وشبيهه الهلع يولدان من رحم الخوف. كعالم أعصاب سلوكي، أعلم أن الوظيفة التطورية الأساسية للخوف هي مساعدتنا على البقاء. وفي الواقع، الخوف هو أقدم آلية بقاء متاحة لدينا. فالخوف يعلمنا تجنب المواقف الخطيرة في المستقبل من خلال عملية في المخ تسمى التعزيز السلبي.

وعلى سبيل المثال، إذا خرجنا إلى شارع مزدحم، والتفتنا، ورأينا سيارة آتية نحونا، نقفز غريزيًّا إلى الوراء حيث رصيف المشاة الآمن. وسرعان ما تساعدنا ردة فعل الخوف على تعلم أن الشوارع خطيرة وأن نقترب منها بحذر. إن التطور أسهم في تبسيط هذه المعرفة لنا. وأصبحت المعرفة بسيطة جدًّا لدرجة أننا لا نحتاج إلا ثلاثة عوامل في مثل هذه المواقف لكي نتعلم: إشارة بيئية، وسلوكًا، ونتيجة. وفي هذا الموقف، السير في شارع مزدحم (الإشارة البيئية) هو إشارتنا للنظر في كلا الاتجاهين قبل العبور (السلوك). وعبور الشارع دون إصابة (النتيجة) يعلمنا أن نتذكر تكرار الفعل في المستقبل. ونحن نتشارك أداة البقاء هذه مع كل الحيوانات. حتى إن حيوان بزاق البحر، الكائن الذي يمتلك جهازًا عصبيًّا هو الأكثر «بدائية» فيما تعرفه العلوم (بإجمالي 20 ألف خلية عصبية مقارنة بمائة مليار خلية عصبية تقريبًا في المخ البشري)، يستخدم آلية التعلم هذه.

في وقت ما في المليون سنة الأخيرة، تطورت لدى البشر قشرة مخية بخلاف مخنا البدائي الذي تستحوذ عليه فكرة البقاء؛ وسمى علماء الأعصاب هذه القشرة قشرة الفص الجبهي. (من الناحية التشريحية، تقع منطقة المخ «الأجدد» هذه خلف أعيننا وجبهتنا). وقشرة الفص الجبهي هذه مسئولة عن الإبداع والتخطيط، كما تساعدنا على التفكير والتخطيط للمستقبل.

وتتوقع قشرة الفص الجبهي ما سيحدث في المستقبل بناءً على تجاربنا السابقة. ولكن الأهم هو أن قشرة الفص الجبهي تحتاج إلى معلومات دقيقة لوضع توقعات دقيقة. فإذا لم تتوافر المعلومات، تعطي قشرة الفص الجبهي لدينا سيناريوهات مختلفة لما قد يحدث لمساعدتنا على اختيار أفضل طريق للمضي قدمًا. وهي تفعل ذلك بإجراء عمليات محاكاة استنادًا إلى الأحداث السابقة في حياتنا الأكثر تشابهًا. وعلى سبيل المثال، الشاحنات والحافلات تشبه السيارات بالقدر الكافي الذي يفرض علينا النظر في كلا الاتجاهين لتجنب أية مركبة مسرعة.

وهنا يظهر القلق.

ينشأ القلق عندما لا تتوافر معلومات كافية لدى قشرة الفص الجبهي في مخنا لتوقع المستقبل بدقة. ورأينا ذلك مع جائحة كوفيد-19 وقت تفشيها في جميع أنحاء العالم في بداية عام 2020. وكما هي الحال مع أي فيروس أو مسببات أمراض مكتشفة حديثًا، تسابق العلماء لدراسة خصائص فيروس كوفيد-19 لتحديد كم كان معديًا ومميتًا بدقة لاتخاذ الإجراءات المناسبة. لكن حدث الالتباس في المراحل الأولى من اكتشاف الفيروس. ووجد مخنا سهولة في نسج قصص عن الخوف والرعب بناءً على أحدث التقارير التي سمعناها أو قرأناها في ظل توافر معلومات دقيقة. وبسبب الطريقة التي تمت بها برمجة مخنا، فإن الأخبار كلما كانت صادمة - تزيد من إحساسنا بالخطر والخوف - زادت احتمالية تذكر مخنا لها. وإذا أضفت مشاعر الخوف والالتباس - الإصابة بالمرض أو موت أفراد الأسرة؛ واحتمالية خسارة وظيفتك؛ والقرارات الصعبة حول ما إذا كنت سترسل أطفالك إلى المدرسة أم لا؛ والمخاوف بشأن كيفية إعادة فتح الاقتصاد بأمان؛ وما إلى ذلك - فسيكون لدى المخ كم هائل من المساوئ التي عليه التعامل معها.

لاحظ كيف لا يماثل الخوف بحد ذاته القلق. فالخوف هو آلية تعلّم تكيفية تساعدنا على البقاء. وفي المقابل، القلق غير تكيفي؛

فمخنا الذي يفكر ويخطط يخرج عن السيطرة عندما لا تتوافر لديه معلومات كافية.

يمكنك أن تفهم ذلك بالنظر ببساطة إلى سرعة ردة فعل الخوف. وإذا سرت في شارع مزدحم، وواجهت سيارة مسرعة في اتجاهك، تقفز للخلف غريزيًّا نحو رصيف المشاة. ولا يتاح لديك وقت للتفكير في هذا الموقف. فمعالجة كل هذه المعلومات (السيارة، والسرعة، والمسار، إلى آخره) في قشرة الفص الجبهي في مخك تستغرق وقتًا طويلًا، واتخاذ قرار بشأن ما يجب فعله («هل عليَّ التراجع أم ستنحرف السيارة بعيدًا عني؟») يستغرق وقتًا أطول. ويمكننا تقسيم كل هذا إلى ثلاثة مقاييس زمنية مختلفة تمامًا تميز ردود أفعال التعلم من القلق:

1 - ردة فعل فورية (مللي ثانية)
2 - منحنى التعلم الحاد (من ثوانٍ إلى دقائق)
3 - القلق المزمن (من أشهر إلى سنوات)

ردة الفعل الفورية هذه حدثت عند مستوى البقاء. ونحن لا نتعلم أي شيء في هذا الموقف؛ بل نحن ببساطة ننأى بأنفسنا عن الأذى. ويجب أن يحدث ذلك بسرعة كبيرة وبشكل غريزي. فالقفز إلى الوراء تجاه رصيف المشاة هو شيء يحدث بسرعة كبيرة لدرجة أنك لا تدرك ما حدث إلا بعد وقوعه. وهذه ردة فعل تظهر في الجهاز العصبي الذاتي للمخ القديم، الذي يتصرف بسرعة وبعيدًا عن سيطرتك الواعية لتنظيم كل أنواع الأشياء مثل كمية الدم التي يضخها القلب أو ما إذا كانت عضلاتك تحصل على كمية من الدم أكبر من القناة الهضمية. وهذا منقذ للحياة، لأنك عندما تواجه تهديدًا مباشرًا لا يتاح لديك وقت للتفكير - فالتفكير عملية أكثر بطئًا بشكل كبير. وبعبارة أخرى، ردة فعل الكر والفر والتجمد هذه تبقيك على قيد الحياة ليتسنى لك الانتقال إلى المرحلة التالية والتعلم منها.

وبمجرد أن تكون في مأمن من الأذى، فستشعر حينها باندفاع

الأدرينالين الحاد، وستبدأ معالجة ما حدث (منحنى التعلم الحاد). وفكرة أنك كنت على وشك الموت تساعدك على ربط الخروج إلى الشارع بالخطر. بل قد يسترجع مخك ذكرى قديمة أو اثنتين، وعندما تسمع صوت والديك في رأسك، وتتذكر المرة الأولى التي وبخك فيها والدك أو والدتك لعدم النظر في كلا الاتجاهين قبل عبور الشارع. إن الشعور البغيض المصاحب لردة الفعل الفسيولوجية الدالة على الخوف يساعدنا على التعلم؛ فضع هاتفك جانبًا، وانظر في كلا الاتجاهين قبل عبور الشارع. ولاحظ مدى سرعة التعلم هنا. أنت لا تحتاج إلى قضاء شهور في العلاج النفسي لتفسير ما إذا كانت لديك رغبة في الموت، أو إذا كنت طفلًا متمردًا أثناء نشأتك؛ فهذه ببساطة مسألة تتعلق بتعلم توجيه الانتباه في المواقف الخطيرة. وأنت تربط بين الشارع المزدحم والمواجهة المباشرة مع السيارة؛ ومن المفارقة أنك تتعلم سريعًا ما حاول والداك أن يعلماك إياه في مرحلة طفولتك. (لاحظ أن التأثير الخاص بالتعلم من التجربة يكون أكبر من استنباط المفهوم – إن مخنا بارع للغاية في ذلك). والأهم من ذلك، مثل الحمير الوحشية التي تقفز وتركل، أو الكلاب التي تهز أجسامها بعد النجاة من المواقف المسببة للتوتر، هو أنك بحاجة إلى تعلم كيف تفرغ الطاقة الزائدة المصاحبة لاندفاع الأدرينالين نتيجة «الموت الوشيك»، لكيلا يؤدي ذلك إلى التوتر المزمن، أو اضطراب الكرب التالي للصدمة. والتحدث مع شخص ببساطة لا يفيد هنا؛ ربما يتعين عليك ممارسة نشاط بدني، مثل الصراخ، أو هز جسمك، أو التمايل، أو القيام بأي نشاط بدني آخر.1

إن مخيك القديم والجديد يعملان معًا لمساعدتك على البقاء: عندما تقفز غريزيًّا (الخروج إلى الشارع) والتعلم من هذه المواقف (النظر في كلا الاتجاهين قبل عبور الشارع)، تبقى على قيد الحياة لتتمكن من بدء التخطيط للمستقبل («يجب أن أتأكد من أن أطفالي يعلمون أن تقاطع الطريق هذا خطير»). وعندما يعمل كل شيء بشكل جيد، تؤدي قشرة الفص الجبهي وظيفتها بكفاءة؛ حيث تأخذ قشرة الفص الجبهي المعلومات من التجربة

السابقة، وتتوقعها في المستقبل كطريقة لتصور وتوقع ما قد يحدث أو لا يحدث، لذلك بدلًا من إبداء رد فعل مستمر لما يحدث الآن، يمكنك التخطيط لما سيحدث. وهذا أمر طيب وجيد ما دمت تملك معلومات كافية لوضع توقع صحيح. وكلما زاد يقينك بما سيحدث، زادت قدرتك على التوقع والتخطيط للمستقبل.

مثل البذرة التي تحتاج إلى تربة خصبة، فإن المخ القديم الذي تستحوذ عليه فكرة البقاء يهيئ الظروف المواتية لبزوغ القلق في منطقة المخ المسئولة عن التفكير (القلق المزمن). وهنا ينشأ القلق. الخوف + الالتباس= القلق. وعلى سبيل المثال، ما كان شعورك في أول مرة طلب فيها أطفالك السير إلى المدرسة، أو الذهاب إلى منازل أصدقائهم على بعد عدة مربعات سكنية وحدهم؟ لقد علمتهم جيدًا كيفية عبور الشارع بحذر، وحذرتهم من الغرباء، وغير هذا من التحذيرات. لكن ما الذي يفعله عقلك في اللحظة التي يبعد فيها أطفالك عن أنظارك؟ يبدأ عقلك في تصور أسوأ السيناريوهات.

في ظل غياب التجربة السابقة والمعلومات (الدقيقة) أو كليهما، ستجد صعوبة في إيقاف الشعور بالجزع والتخطيط للمستقبل بهدوء. وليس لدى منطقة المخ المسئولة عن التفكير والتخطيط مفتاح يخص المعلومات التي بمجرد أن يكون هناك افتقار إليها، فإنه يدخل في وضع السكون حتى تتوافر معلومات كافية. بل على العكس تمامًا. إن القلق يدفعك للتحرك ويصرخ في أذنيك «فلتسعَ للحصول على بعض المعلومات!»، (الغريب أن هذا يحدث داخل رأسك). وتجد نفسك تحاول تذكر كل أفلام التجسس التي شاهدتها لتتبع أطفالك سرًّا للتأكد من وصولهم إلى وجهتهم بأمان (دونك).

بصفة عامة، يبدو أن المزيد من المعلومات يجب أن يكون ميزة (عندما تتمكن من الحصول عليها). وفي النهاية، معرفة المزيد ينبغي أن تساعدنا على التحلي بقدر أكبر من السيطرة، لأن المعلومات تمثل قوة، أليس هذا صحيحًا؟ ومع ظهور شبكة

الإنترنت، لم يعد هناك نقص في المعلومات التي أصبحت غير دقيقة بسبب حجم المحتوى. وبسبب إمكانية نشر أي شخص أي شيء يريده مع عدم مكافأته على الدقة، بل على الفكاهة، أو الإساءة، أو قوة الصدمة، سرعان ما تمتلئ شبكة الإنترنت بكم هائل من المعلومات التي يستحيل علينا قراءتها بالكامل. (تنتشر الأخبار الكاذبة بشكل أسرع من الأخبار الحقيقية بست مرات). وهذا لا يساعدنا نهائيًّا على الشعور بالسيطرة. ومن الناحية العلمية، سُمي تأثير توفر كم كبير من المعلومات لاتخاذ قرار عند التخطيط بالحمل الزائد للاختيار.

حدد «ألكسندر تشيرنيف» هو وزملاؤه في كلية كيلوج لإدارة الأعمال في جامعة نورث ويسترن ثلاثة عوامل تضعف بشدة من قدرة المخ على اتخاذ قرارات: مستويات عالية من صعوبة المهام، والتعقيد المصاحب لكثرة الخيارات، و(المفاجأة!) الالتباس الشديد.2 تولِّد الحياة في عصر المعلومات المتاحة لمدة 24 ساعة على مدار الأسبوع تعقيدات أكبر نتيجة الكم الهائل منها. ويمكن للحصول على عدد لا حصر له من المقالات المتاحة على محرك البحث جوجل أن يشبه الذهاب إلى الشاطئ لوضع إصبع قدمك في الماء، ثم النظر لأعلى ورؤية موجة عاتية آتية نحوك. إن الشعور بانعدام القدرة على مواكبة نشرات الأخبار (لأنك قادر اليوم على معرفة ما يحدث في أي مكان في العالم في أي وقت) أو دائرة وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يشبه التقاط كوب ماء لشعورك بالعطش والحاجة إلى شربه كله دون إدراك أن الكوب بلا قعر.

لا يكون فيض المعلومات مربكًا فحسب، بل أضف كذلك طبيعة المعلومات: المعلومات المتناقضة (التي يحتمل أن تكون مضللة عن قصد) تؤدي بطبيعة الحال إلى زيادة الالتباس. ولا داعي لتوضيح إلى أي مدى يكره المخ القصص المتناقضة. فما السبب؟ هذا يرجع إلى أنها مثال الالتباس (سأستعرض الأصول التطورية لهذا بالتفصيل في الفصل 4). وللأسف، سيزداد التعقيد والالتباس نتيجة زيادة تطور وسائل التلاعب بالمعلومات (مثل تقنية

التزييف العميق).

وكلما كانت المعلومات غير مؤكدة بشكل أكبر، وهي حالة تصاحبها عادة الرغبة في إبداء رأي شخصي (وهذا يضاعف من كم المعلومات التي يستحيل قراءتها)، يزداد نشاط قشرة الفص الجبهي أكثر وأكثر، وينظر في أية مواد متاحة، بينما يحاول التوصل لكل السيناريوهات المحتملة للتفكير فيها. وبالطبع هذا لا يمكن اعتباره تخطيطًا، لكن المخ لا يعرف ما الأفضل. كلما كانت المعلومات التي تسجلها قشرة الفص الجبهي غير دقيقة، كانت النتيجة أسوأ. وكلما أصبحت السيناريوهات أكثر سوءًا (وهو ما يحدث عندما تصبح قشرة الفص الجبهي غير نشطة، وللمفارقة هذا نتيجة تزايد القلق)، يمكن أن تثار ردة فعل الكر والفر والتجمد لدرجة أن التفكير في هذه المواقف المحتملة (لكنها بعيدة الاحتمال) يمكن أن يشعرك بأنك معرض للخطر، حتى لو كان الخطر في رأسك فقط. وهنا يظهر القلق.

لنعُد إلى مثال السماح لأطفالك بخوض مغامرة الذهاب إلى المدرسة، أو إلى منازل أصدقائهم على بعد ثلاثة مربعات سكنية وحدهم. ففي «الأيام الخوالي» (أي قبل اختراع الهواتف المحمولة)، كان على آبائنا أن يرسلونا إلى المجهول، وانتظار عودتنا إلى المنزل (أو الاتصال من منازل أصدقائنا لإبلاغهم بأننا وصلنا بأمان). ويمكن للآباء اليوم تزويد أطفالهم بكل أجهزة التتبع التي تستطيع تصورها قبل إخراجهم من المنزل كي يعرفوا أماكنهم في أية لحظة. وبسبب إمكانية تتبع كل خطوة، يشعر الآباء بالقلق حيال كل شيء في الطريق، ويتساءلون (ابنتي توقفت. لماذا توقفت؟ هل كانت تتحدث مع شخص غريب أم تربط حذاءها؟). ومع كل معلومة غير مؤكدة، ينسج المخ كل السيناريوهات المحتملة. وهنا تنشط منطقة المخ المسئولة عن التخطيط في محاولة للتفكير مليًّا في كل خطط الطوارئ من أجل تقديم مساعدة. فهل هذا يزيد من سلامة الطفل؟ على الأرجح إن هذا لا يزيد من سلامته لما له من تأثير سلبي في زيادة القلق.

صحيح أن القلق يشكل إضافة تطورية. وعندما يقترن التعلم القائم على الخوف بالالتباس، لا تنتظر قشرة الفص الجبهي حسنة النية لديك بقية العوامل (مثل المعلومات الإضافية). بل تأخذ ما في حوزتها في تلك اللحظة، وتضيف إليه عامل الجزع، وتنشط الأدرينالين بقوة، وتنتج شيئًا لم تكن تنتظره: قلقًا شديدًا. وفي أثناء تلك العملية، يخزن المخ العوامل المسببة للقلق لتنشيطها لاحقًا. وفي المرة التالية التي تخطط فيها لشيء، ينشط المخ العوامل المسببة للقلق المخزنة لديه ويضيفها كـ«عامل رئيسي» يغلب تأثيره على المنطق، والصبر، وعملية جمع المعلومات الإضافية.

القلق مُعدٍ أيضًا مثل جائحة كوفيد-19. في علم النفس، يسمى انتقال الشعور من شخص إلى آخر بالعدوى الاجتماعية. ويمكن إثارة/ تحفيز القلق ببساطة بالتحدث إلى شخص آخر قلق. فكلماته الدالة على الخوف بمثابة عدوى، فهي عدوى عاطفية تصيب قشرة الفص الجبهي لدينا، وتخرجها عن السيطرة عندما نبدأ الشعور بالقلق حيال كل شيء بدءًا مما إذا كان أفراد أسرتنا سيمرضون وصولًا إلى مدى تأثر وظائفنا. وسوق وول ستريت للأوراق المالية هو أفضل مثال للعدوى الاجتماعية. فنحن نراقب الارتفاع الحاد لأسعار الأسهم وانهيارها، حيث توضح مؤشرات الأسهم مدى شدة قلقنا الجماعي في الوقت الحالي. وهناك مؤشر في سوق وول ستريت للأوراق المالية يُعرف بمؤشر التقلُّب، وهو معروف أيضًا باسم مؤشر الخوف، وأنا متأكد من أنك لن تفاجأ بأنه وصل إلى أعلى مستوياته في السنوات العشر الأخيرة في شهر مارس من عام 2020، مع إدراك متداولي الأسهم حجم الفوضى غير المسبوقة التي كان عليها العالم.

عندما لا نستطيع السيطرة على قلقنا، تشتد هذه الحمى العاطفية، وتتحول إلى هلع (يعرف على شبكة الإنترنت بـ«الخوف أو القلق المفاجئ الخارج عن السيطرة ويسبب عادة السلوك المتهور»). وبسبب تأثير الالتباس والخوف من المستقبل، تصبح

صحيح أن القلق يشكل إضافة تطورية. وعندما يقترن التعلم القائم على الخوف بالالتباس، لا تنتظر قشرة الفص الجبهي حسنة النية لديك بقية العوامل (مثل المعلومات الإضافية). بل تأخذ ما في حوزتها في تلك اللحظة، وتضيف إليه عامل الجزع، وتنشط الأدرينالين بقوة، وتنتج شيئًا لم تكن تنتظره: قلقًا شديدًا. وفي أثناء تلك العملية، يخزن المخ العوامل المسببة للقلق لتنشيطها لاحقًا. وفي المرة التالية التي تخطط فيها لشيء، ينشط المخ العوامل المسببة للقلق المخزنة لديه ويضيفها كـ«عامل رئيسي» يغلب تأثيره على المنطق، والصبر، وعملية جمع المعلومات الإضافية.

القلق م ُعدٍ أيضًا مثل جائحة كوفيد-19. في علم النفس، يسمى انتقال الشعور من شخص إلى آخر بالعدوى الاجتماعية. ويمكن إثارة/ تحفيز القلق ببساطة بالتحدث إلى شخص آخر قلق. فكلماته الدالة على الخوف بمثابة عدوى، فهي عدوى عاطفية تصيب قشرة الفص الجبهي لدينا، وتخرجها عن السيطرة عندما نبدأ الشعور بالقلق حيال كل شيء بدءًا مما إذا كان أفراد أسرتنا سيمرضون وصولًا إلى مدى تأثر وظائفنا. وسوق وول ستريت للأوراق المالية هو أفضل مثال للعدوى الاجتماعية. فنحن نراقب الارتفاع الحاد لأسعار الأسهم وانهيارها، حيث توضح مؤشرات الأسهم مدى شدة قلقنا الجماعي في الوقت الحالي. وهناك مؤشر في سوق وول ستريت للأوراق المالية يُعرف بمؤشر التقلُّب، وهو معروف أيضًا باسم مؤشر الخوف، وأنا متأكد من أنك لن تفاجأ بأنه وصل إلى أعلى مستوياته في السنوات العشر الأخيرة في شهر مارس من عام 2020، مع إدراك متداولي الأسهم حجم الفوضى غير المسبوقة التي كان عليها العالم.

عندما لا نستطيع السيطرة على قلقنا، تشتد هذه الحمى العاطفية، وتتحول إلى هلع (يعرف على شبكة الإنترنت بـ«الخوف أو القلق المفاجئ الخارج عن السيطرة ويسبب عادة السلوك المتهور»). وبسبب تأثير الالتباس والخوف من المستقبل، تصبح

آليات التعلم نفسها التي تؤدي إلى الجزع والقلق في المقام الأول.

وللاستفادة من مخنا والخروج من دائرة القلق، يجب أن نعي شيئين، وهما: أننا سنصاب بالقلق أو نوبات الهلع أو بكليهما، وما ينتج عن القلق ونوبات الهلع. وهذا سيساعدنا على رؤية ما إذا كان سلوكنا يساعدنا على النجاة، أو أنه في الواقع يدفعنا في الاتجاه المعاكس. ويمكن للهلع أن يؤدي إلى سلوكيات اندفاعية خطيرة؛ وكذلك يضعفنا القلق عقليًّا وبدنيًّا كما أن له عواقب صحية أكبر على المدى الطويل. والوعي بهذه الآثار المدمرة يساعد نظام التعلم في مخنا على تحديد القيمة النسبية للسلوكيات: السلوكيات الأكثر قيمة (المجزية) تأتي في مرتبة أعلى في التسلسل الهرمي للمكافآت في مخنا، ولهذا تزيد احتمالية تكرارها في المستقبل، وتأتي السلوكيات الأقل قيمة (غير المجزية) في مرتبة أدنى في التسلسل الهرمي للمكافآت (سأستعرض هذا بالتفصيل في الفصل 10).

وبمجرد أن نعي أن القلق غير مُجدٍ، يمكننا حينها أن نقدم العرض الأكبر والأفضل (سأستعرض هذا بالتفصيل في الفصل 15). وبما أن مخنا سيختار السلوكيات المجدية بشكل أكبر لأنها تشعرنا بالرضا، يمكننا بدلًا من السلوكيات القديمة المعتادة مثل الجزع التحلي بالسلوكيات المجدية بشكل أكبر بطبيعة الحال.

على سبيل المثال، في بداية جائحة كوفيد-19، حذرنا مسئولو الصحة العامة بالتوقف عن ملامسة وجوهنا بأيدينا، لأننا يمكننا أن نلتقط العدوى بسهولة أكبر إذا لمسنا مقبض باب أو سطحًا ملوثًا، ثم لمسنا وجوهنا. فإذا لاحظت أنك معتاد لمس وجهك (وهو ما يفعله معظمنا: كشفت إحدى الدراسات التي تعود لعام 2015 أننا نفعل ذلك بمعدل 26 مرة في الساعة)،3 تستطيع أن تكون في حالة انتباه لممارسة هذا السلوك. ويمكنك التراجع وملاحظة ما إذا بدأت تشعر بالجزع كسلوك عقلي مع هذا المسبب («أوه لا، أنا لمست وجهي – ربما سأمرض!»). وبدلًا من الهلع، يمكنك أخذ نفس عميق، وسؤال نفسك: «متى كانت آخر مرة

غسلت فيها يديَّ؟». إن التوقف برهة وطرح سؤال كهذا يتيح لقشرة الفص الجبهي لديك الفرصة لتنشط وتفعل ما تبرع فيه، وهو: التفكير («حسنًا، لقد غسلت يديَّ من فوري»). وهنا يمكنك الاستفادة من هذه المعلومة المؤكدة: إذا كنت قد غسلت يديك من فورك، ولم تختلط بآخرين، وما إلى ذلك، تقل احتمالية مرضك بشكل كبير.

يساعد الوعي الذاتي أيضًا على ترسيخ عادات النظافة الشخصية الجيدة من خلال التعليم المعزز: أنت تشعر بالرضا عندما تمارس عادة غسل يديك، ويمكنك طمأنة نفسك بشكل أكثر سهولة في اللحظات التي تلمس فيها وجهك عادة أو دون قصد (أو عند حك الجلد). وفي الوقت نفسه، إذا لم تكن تداوم على غسل اليدين، فسيدفعك الوعي والالتباس إلى المداومة بشكل أكبر على غسل اليدين أو غسلهما على الأقل عندما تعود من فورك من أماكن عامة، وهذا الشعور الطبيعي بعدم الارتياح والخوف من المرض يدفعك إلى اتخاذ إجراء. وكلما تمكنت بوضوح أكبر من إدراك الشعور والتأثيرات الإيجابية للنظافة الشخصية وقارنتها بالشعور السلبي للالتباس أو القلق، زاد ميل مخك بشكل طبيعي إلى الشعور والتأثيرات الإيجابية، لأنها تشعرك بالرضا.

إن فهم آليات التعلم البسيطة هذه سيساعدك على «البقاء هادئًا والمضي قدمًا» (هكذا تعامل سكان لندن مع الشعور بالالتباس الذي أحاط بالغارات الجوية المستمرة في الحرب العالمية الثانية)، بدلًا من الانشغال بالقلق أو الهلع في مواجهة الالتباس. وفي بعض الأحيان عندما يبدأ عقلك الدخول في دائرة الجزع المنتشر، يمكنك التوقف وأخذ نفس عميق مع انتظار معاودة قشرة الفص الجبهي لديك نشاطها. وما إن تعاود قشرة الفص الجبهي نشاطها وتستأنف عملها، يمكنك حينها مقارنة الشعور بالقلق بالشعور بالهدوء والتفكير بوضوح. وهذا بديهي بالنسبة لمخنا. والأهم من ذلك هو أنه ما إن تتمكن من استغلال قدرات مخك للتغلب على القلق، يمكنك زيادة معرفتك للتعامل مع الميول المعتادة الأخرى أيضًا. ويتطلب الأمر ببساطة القليل من

الممارسة كي تتحول العروض الأكبر والأفضل إلى عادات جديدة لا تقتصر على التغلب على القلق.

في حين أن القلق يولد من رحم الخوف، فإنه يحتاج إلى ما يغذيه ليكبر ويزداد. ولمساعدتك على رؤية ما يغذي القلق بوضوح أكبر، فإنك تحتاج إلى معرفة كيف تتشكل العادات في المقام الأول، وهذا سيعاونك على فهم كيف يعمل عقلك.

الفصل 3: العادات وحالات الإدمان اليومية

يؤسفني أن أقول لك ذلك،لكنك مدمن لشيء ما.

عندما تقرأ كلمة مدمن، قد تكون فكرتك الأولى هي إدمان الكحول، أو الهيروين، أو المواد الأفيونية، أو أية عقاقير محظورة. وقد تفكر أيضًا في أن الإدمان شيء يحدث للآخرين. قد تفكر في صديق، أو فرد من العائلة، أو زميل في العمل عانى (أو لا يزال يعاني) بينما يسارع مخك في مقارنة وضعه بوضعك. وفي الواقع، لن أتفاجأ إذا قلت صراحة: «أنا لست مدمنًا بأية حال من الأحوال. ولديَّ فقط بعض العادات المزعجة التي تلازمني».

أظن أن هذه هي ردة فعلك الأولى، لأن هذا هو ما فكرت فيه بالضبط لفترة طويلة. وأنا مجرد رجل عادي نشأ في ولاية إنديانا التي تعد بيئة عادية. وحرصت والدتي على تناولي الخضراوات، وتلقي التعليم، وتجنب المخدرات. وأخذت بنصائحها – ربما بدرجة مبالغ فيها – لأنني أصبحت نباتيًّا في الأربعينيات من عمري، وحاصلًا على شهادات كثيرة في الدراسات العليا (دكتوراه في الطب والفلسفة). وأصبحت نموذجًا للفتى الذي تفتخر به والدته، لكنني لم أكن أعرف أي شيء عن الإدمان.

في الواقع، لم أكن أعرف شيئًا عن الإدمان حتى فترة التدريب على تخصص الطب النفسي في جامعة ييل. ورأيت مرضى مدمنين على الميثامفيتامين، والكوكايين، والهيروين، والكحول، والسجائر ... كل ما يخطر على بالك. وكان معظم المدمنين يتعاطون مواد كثيرة في وقت واحد، ودخل معظمهم مراكز إعادة التأهيل وخرجوا منها. وفي معظم الحالات، كان هؤلاء المدمنون أشخاصًا عاديين وأذكياء عرفوا جيدًا تأثير إدمانهم على صحتهم، وعلاقاتهم، والمحيطين بهم – وحياتهم بشكل عام – لكنهم لا يستطيعون استعادة السيطرة. وعادة ما كان هذا الوضع محيرًا بقدر ما كان مؤسفًا.

إن رؤية ما كان يمر به مرضاي أحيا التعريف الجامد للإدمان في

ظـروف أخـرى: «اسـتمرار الممارسـة علـى الـرغم مـن العـواقب الوخيمة». والإدمان لا يقتصر على تعاطي المواد الكيميائية مثل النيكوتين، والكحول، والهيروين. فالتعاطي المستمر على الرغم من العواقب الوخيمة يتجاوز الكوكايين أو السجائر أو أيًّا من الأشياء السلبية التي تجنبتها. وهذا التعريف الذي سأكرره في حالة ما إذا كان هناك شك لدينا: «استمرار الممارسة على الرغم من العواقب الوخيمة» – قد يعني استمرار الممارسة لأي شيء.

هذه الفكرة استوقفتني. بينما كنت أعالج المرضى الذين دمروا حياتـهم بتعاطي المواد الضارة، وكانت لديَّ أيضًا أسئلة ملحـة تدور في رأسي: «ماذا لو لم يكن سبب الإدمان في المواد نفسها، بل لسبب أعمق؟ فما الذي يسبب الإدمان حقًّا؟». هل يمكن أن يكون القلق عادة أو إدمانًا؟ بعبارة أخرى، ما مدى وضوح العواقب الوخيمـة للقلـق؟ وهل يمكن أن نـدمن الجزع؟ ظاهريًّا يبـدو أن القلق يساعدنا على إنجاز المهام. كما يبدو أن الجزع يساعدنا على حماية أطفالنا من الأذى. ولكن هل يدعم العلم هذه الفرضية؟

إن هناك مزحة بين الباحثين النفسيين، وهي أننا عندما نجري الأبحـاث، فـإننا نجـري «أبحـاثًا ذاتيـة». وهـذا يعنـي أننا نـدرس عاداتنا غريبة الأطوار، ونقاط ضعفنا، وعلم الأمراض (الشعورية أو اللاشعورية) من أجل الوصول إلى الموضوع الأشمل. ولذلك بحثت داخلي؛ كما بدأت في سؤال الأصدقاء وزملاء العمل عن عاداتهم. ولاختصار القصة، وجدت أشكال الإدمان في كل مكان. وهذه كانت أشكاله: التسوق المستمر على الرغم من العواقب الوخيمـة. والاشـتياق المسـتمر لشـريك الحيـاة علـى الـرغم من العواقب الوخيمة. واللعب المستمر على الحاسوب على الرغم من العـواقب الوخيمـة. والأكـل المسـتمر علـى الـرغم مـن العـواقب الوخيمة. والاستغراق المستمر في أحلام اليقظة على الرغم من العواقب الوخيمة. والتفقد المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي على الرغم من العواقب الوخيمة. والجزع المستمر على الرغم من العـواقب الوخيمـة (صـحيح أن الـجزع، كمـا سـترى، له عـواقب وخيمة كبيرة). إن الإدمان لا يقتصر على ما يسمى المخدرات

القوية والمواد المسببة للتعاطي الدائم، بل إن أشكال الإدمان في كل مكان. فهل هذا جديد، أم فاتنا شيء؟

الإجابة هي أن أشكال الإدمان جديدة وقديمة. فدعونا نبدأ بأشكال الإدمان الجديدة.

معدل التغيير في عالمنا على مدار الـ20 عامًا الأخيرة يتجاوز كل التغييرات في القرنين الماضيين. لكن مخنا وجسمنا لم يواكبا التغييرات، وهذا يقتلنا.

دعونا نستخدم مكان نشأتي - مدينة إنديانا بوليس في ولاية إنديانا التي تقع في وسط الغرب الأوسط، وهي تعد بيئة عادية - كمثال. ففي أوائل القرن التاسع عشر، إذا كنت أعيش في مزرعة وسط المراعي، وكنت أتوق لشراء حذاء جديد، فعليَّ أن أمتطي حصاني، وأذهب إلى القرية، وأتحدث مع الشخص الموجود في المتجر العام عن نوع الحذاء الذي أريده (ومقاسه)، وأعود إلى المنزل، وأنتظر أسبوعين حتى ينفذ الإسكافي الطلب، وأمتطي حصاني ثانية، وأعود إلى القرية، وأشتري الحذاء (على افتراض أن معي سعره). وما الذي يحدث اليوم؟ يمكنني قيادة سيارتي بسرعة، ثم أجد نفسي عالقًا في زحام مروري، فأنقر على إعلان رأيته في بريدي الإلكتروني في نوبة من الإحباط (نعم، إنه إعلان موجه إليَّ لأن موقع جوجل يعرف حبي لشراء الأحذية)، وبعد يوم أو يومين (بفضل خدمة أمازون برايم) يصل حذاء جديد مناسب تمامًا إلى عتبة باب منزلي.

لست بحاجة إلى أن تكون طبيبًا نفسيًّا متخصصًا في حالات الإدمان لرؤية أن الحل الذي يستغرق دقيقتين، ويتطلب نقرتين، يزيد من احتمالية إدمانك شراء الأحذية مقارنة بتجربة الشراء التي تستغرق شهرين.

وبدعوى الراحة والكفاءة، يستهدف العالم المعاصر بشكل متزايد إيجاد تجارب مسببة للإدمان. وهذا ينطبق على الأشياء (مثل الأحذية، والطعام... إلى آخره) والسلوكيات (مثل مشاهدة

التليفزيون، أو تفقد مواقع التواصل الاجتماعي، أو لعب ألعاب الفيديو). كما يمكن أن ينطبق ذلك على الأفكار مثل السياسة، أو الرومانسية، أو الحاجة لمواكبة آخر الأخبار: تطبيقات التعارف والتغذيات الإخبارية تستهدف بشكل متزايد تصميم مزايا تثير توقًا داخلك، وعناوين رئيسية هدفها جذبك لـ«النقر عليها». وبدلاً من الوكالات الإخبارية العريقة التي توصِّل الجريدة إلى بابك مرة يوميًّا، ما يتيح لك حرية اختيار ما تقرؤه، تختار التكتلات الإعلامية الحديثة والشركات الناشئة نوع المعلومات المقدمة لك وتوقيتها. بل يمكنها تتبع كل بحث ونقرة لك، وهذا يعطيها تغذية راجعة عن المقالات الجذابة للنقر عليها التي تشبع رغباتك. وبناءً على هذه التغذية الراجعة، يمكن للتكتلات الإعلامية الحديثة والشركات الناشئة كتابة المزيد من المقالات الشائقة والجذابة للنقر عليها بدلاً من تقديم الأخبار ببساطة. ولاحظ تكرار صياغة العناوين الرئيسية اليوم كأسئلة أو إجابات جزئية مقارنة بالسنوات العشر الأخيرة.

علاوة على ذلك، ولأن كل شيء تقريبًا أصبح متاحًا في أي وقت عبر شاشات التليفزيون، والحواسيب المحمولة، والهواتف الذكية، يمكن للشركات استغلال أية لحظة ضعف (من الشعور بالملل، أو الإحباط، أو الغضب، أو الوحدة، أو الجوع) بتقديم حل عاطفي بسيط (اشترِ هذه الأحذية، أو تناول هذا الطعام، أو تابع هذه التغذية الإخبارية). وأشكال الإدمان هذه تتشكل وتترسخ كعادات، ولهذا فإنها لا تبدو كأنها إدمان - بل تبدو كأنها جزء من طبيعتنا.

كيف وصلنا إلى ذلك؟

للإجابة عن هذا السؤال، نحتاج إلى العودة إلى ما قبل عرض المسلسل التليفزيوني *Little House on the Prairie* بشكل كبير. فنحن نحتاج إلى العودة إلى العصور التي طور فيها مخنا القدرة على التعلم.

تذكر أن مخنا به أجزاء قديمة وحديثة. والأجزاء الجديدة تسهل

التفكير، والإبداع، واتخاذ القرار، وما إلى ذلك. لكن هذه الأجزاء الأحدث تقع أعلى الأجزاء الأقدم في مخنا - وهي الأجزاء التي تطورت لمساعدتنا على البقاء. وأحد الأمثلة التي استعرضتها في الفصل 2 هي غريزة الكر والفر والتجمد. ومن الخصائص الأخرى لـ«المخ القديم» التي استعرضتها بإيجاز ما يعرف بنظام التعلم القائم على المكافأة. وهو يقوم على التعزيز الإيجابي والسلبي. وهذا يعني ببساطة الإكثار من فعل الأشياء التي تشعرك بالرضا (التعزيز الإيجابي) والتقليل من فعل الأشياء التي تشعرك بالسوء (التعزيز السلبي). ولهذه القدرة أهمية كبيرة، وقد تطورت منذ قديم الأزل لدرجة أن العلماء تمكنوا من ملاحظتها في حيوان بزاق البحر - وهو الكائن الحي الذي يمتلك 20 ألف خلية عصبية فقط في جهازه العصبي، كما ذكرت آنفًا (وهو اكتشاف كبير لدرجة أن «إريك كاندل» فاز عنه بجائزة نوبل). فتخيل ذلك: 20 ألف خلية عصبية فقط. إن هذا مخلوق مشابه لسيارة تم تجريدها من كل شيء إلا من الأجزاء الضرورية منها حتى يتاح لها أن تسير (وتتوقف).

بالعودة إلى عصور أهل الكهوف، كان نظام التعلم القائم على المكافأة مفيدًا جدًّا. وبما أنه كان من الصعب تأمين الطعام، ربما كان أسلافنا كثيفو الشعر يجدون مصادفة بعض الطعام، فيصيح مخهم القديم قائلًا: «سعرات حرارية... إنها تعني البقاء!». ثم تذوق أهل الكهوف الطعام - ووجدوه لذيذًا - ثم سرعان ما نجا أهل الكهوف. وعندما تناول أهل الكهوف بعض السكر أو الدهون، لم يربط مخهم العناصر الغذائية بالبقاء فحسب، بل أفرز مادة كيميائية تسمى الدوبامين، وهو ناقل عصبي ضروري لتعلم ربط الأماكن بالسلوكيات. وعمل الدوبامين بمثابة سبورة بيضاء بدائية كُتب عليها: «تذكروا ما تأكلونه ومكانه». وشكَّل أهل الكهوف ذاكرة معتمدة على السياق، وتعلموا بمرور الوقت تكرار العملية. فإذا وجدت الطعام فتناوله، لأنك ستبقى على قيد الحياة. وكذلك عندما تشعر بالرضا كرِّر هذه العملية. فإذا كان هناك محفز/ إشارة، فسيتبعه سلوك ما، ثم ستتبعه مكافأة.

ننتقل بالزمن سريعًا إلى ليلة أمس. إنك لم تكن تشعر بالرضا – مررت بيوم سيئ في العمل؛ أو قال شريك حياتك شيئًا جارحًا؛ أو تذكرت اللحظة التي ترك فيها والدك والدتك من أجل شخص آخر – وتذكرت ألواح الشيكولاتة بالحليب الموجودة في باب ثلاجتك. وفي هذه الأيام، لم يعد تأمين الطعام صعبًا مقارنة بما كان عليه الوضع وقت أهل الكهوف، لذا أصبح للطعام دور مختلف في العالم المتطور (بشكل مفرط) على الأقل. ويقول مخنا الجديد: «اسمع، يمكنكم استخدام الدوبامين في أشياء أخرى غير تذكُّر مكان الطعام. وفي الواقع، في المرة التالية التي تشعرون فيها بالسوء، يمكنكم محاولة تناول شيء لذيذ، وستشعرون بالرضا!». نحن نشكر مخنا على هذه الفكرة الممتازة، وسرعان ما نتعلم أننا إذا تناولنا الشيكولاتة أو المثلجات وقت شعورنا بالغضب أو الحزن، فسنشعر بالرضا. وهذه هي عملية التعلم نفسها التي مر بها أهل الكهوف، لكن المسبب اختلف: بدلاً من إشارة الجوع التي تأتي من معدتنا، تسبب الإشارة العاطفية – الشعور بالحزن، أو الغضب، أو الألم، أو الوحدة – الرغبة لدينا في الأكل.

استرجع فترة المراهقة لديك. فهل تتذكر هؤلاء الفتيان المتمردين الذين كانوا يدخنون خارج المدرسة؟ أنت أردت أن تتمرد، ولذلك بدأت التدخين. ولم يكن مُنتِج سجائر مارلبورو رجلًا أحمق، ولم تكن هذه مصادفة. بل كان التمرد يسبب لدى هؤلاء الفتيان رغبة في إظهاره. فهم يدخنون ليكونوا متمردين. ويشعرون بالرضا فيكررون هذه العملية. وكانت العملية تبدأ بالمسبب، ثم السلوك، ثم المكافأة. وفي كل مرة تمارس فيها هذا السلوك، يترسخ هذا المسار العصبي في المخ.

قبل أن تدرك – لأن هذا حدث لا يقع بصورة واعية – فالطريقة التي تتعامل بها مع شعور ما، أو الطريقة التي تخفف بها من الضغوط تصبح عادة.

إن هذه لحظة فارقة، لذا يرجى قراءة ذلك بتأنٍّ: مع آليات المخ

نفسـها لـدى أهـل الكـهوف المجـهولين، انتقلنـا نحـن العبـاقرة المعاصـرين مـن مرحلـة التعلم من أجل البقـاء إلى قتل أنفسنا حـرفيًّا بتلـك العـادات. وزاد هـذا الوضـع سـوءًا فـي الـ 20 عـامًا الأخيرة. فالسمنة والتدخين من بين الأسباب الرئيسية التي يمكن الوقاية منها للحد من معدلات الإصابة بالأمراض والوفيات في العالم. ودون رادع من الطب الحديث، تتصدر اضطرابات القلق الحالات النفسية الأكثر شيوعًا.

وعلاوة على ذلك، يقضي الأشخاص معظم أوقاتهم على شبكة الإنترنت للحصول على جرعات من الدوبامين بالنقر على الروابط المتعددة، أو تسجيل الإعجاب بالصور أو التعليقات، أو الحصول علـى تسـجيلات الإعجـاب بصـورهم أو بتعليقاتـهم. وكـل هـذه العادات والحالات يولدها مخنا القديم الذي يحاول مساعدتنا على البقاء في العالم الجديد.

وهذا لا يجدي نفعًا بشكل كبير.

أنا لا أتحدث فقط عن التوتر، أو الإفراط في الأكل، أو التسوق، أو العلاقات غير السوية، أو قضاء وقت طويل على شبكة الإنترنت، أو هـذا القلـق العـام الـذي يبدو أننا نختبره طوال الوقت. فإذا دخلت يومًا في حلقة عادة القلق، فأنت تعرف ما أعنيه:

المسبب: الفكرة أو الشعور

السلوك: الجزع

النتيجة/ المكافأة: التجنب، أو المبالغة في التخطيط... إلخ

هنا تحفز الفكرة أو الشعور مخك على أن يبدأ الشعور بالجزع. وهذا يؤدي إلى تجنب الفكرة السلبية أو الشعور السلبي، الذي يبدو أكثر جدوى من الفكرة الأولية أو الشعور الأولي.

دعونا نلخص ما سبق:

تطور مخنا لمساعدتنا على البقاء. عندما كنا من أهل الكهوف

الجائعين، استخدمنا نظام التعلم القائم على المكافأة لمساعدتنا على تذكر مكان الطعام. ويمكن استغلال نظام التعلم هذا لتحفيز حالات النهم وإثارة المشاعر... وتشكيل العادات، والسلوك القهري، وحالات الإدمان.

لقد فهمت الشركات ذلك منذ فترة طويلة.

ينفق قطاع الصناعات الغذائية مليارات الدولارات لاكتشاف القدر الكافي من الملح، والسكر، والقرمشة لجعل الأغذية لا تقاوم. وتقضي شركات التواصل الاجتماعي آلاف الساعات في تعديل خوارزمياتها للتأكد من أنك ستنجذب إلى الصور، والفيديوهات، والمنشورات الرائعة لمواصلة التصفح لساعات (بينما تنظر إلى شركائها الإعلانيين). كما تحسّن الشبكات الإخبارية من عناوينها الرئيسية لتكون جذابة للنقر عليها. ويصمم تجار التجزئة على شبكة الإنترنت مواقعهم الإلكترونية بوسائل جذب مثل «عملاء آخرون مثلك اشتروا أيضًا ...» لتواصل البحث إلى أن تقرر الشراء. وستجد ذلك في كل مكان، وهذا سيزداد حدة وتوسعًا.

وهذا أسوأ مما تتصور؛ فهناك «محفزات إدمان» إضافية في العالم المعاصر.

أولاً، أشد أنواع التعلم بالتعزيز المثير للنهم (أي النوع الذي يهدف إلى جعلك في حالة نهم) يسمى التعزيز المتقطع. فعندما يحصل حيوان على مكافأة غير منتظمة أو تبدو عشوائية (متقطعة)، تنشط الخلايا العصبية للدوبامين في المخ أكثر من المعتاد. وتذكّر المرة التي فاجأك فيها شخص بهدية أو حفلة. فأنا متأكد من أنك لا تنسى ذلك، أليس هذا صحيحًا؟ هذا لأن المكافآت غير المتوقعة تنشط الدوبامين في مخك بمعدل أعلى من المكافآت المتوقعة.

تعد النوادي لعب الورق أحد أمثلة طريقة عمل ذلك في عالم التجارة. فقد برع العاملون في هذه النوادي في ممارسة التعزيز المتقطع، لدرجة أنهم توصلوا إلى معادلة أو خوارزمية تجعل

بعض الرواد «يربحون» بضع مرات فقط لجعل الآخرين يواصلون اللعب، رغم أن الجميع يخسرون نقودهم في معظم الأحيان (معادلة «النجاح» لنوادي لعب الورق).

وإليك مثالًا آخر: وادي السيليكون. لقد اتضح أن التعزيز المتقطع يشمل أي شيء ينبهك إلى شيء جديد. وتذكَّر أن هذا هو مخنا القديم الذي يستخدم فقط الحيل المتاحة لديه من أجل البقاء في عالمنا المعاصر متسارع الوتيرة وشديد التواصل. لكن هذا الجزء من المخ لا يميز بين النمر ذي الأسنان السيفية ورسالة البريد الإلكتروني التي أرسلها مديرك إليك في وقت متأخر من الليل. إن أي نوع إذن من التنبيهات - بدءًا من تنبيه «وصلتك رسالة بريدية» القديم على موقع www.aol.com وصولاً إلى صوت إشعار الهاتف في جيبك لوجود تسجيل إعجاب جديد على منشورك على موقع التواصل الاجتماعي - يثير ردة فعل في مخك القديم. ورسالة بريدك الإلكتروني، وحسابك على موقع تويتر، أو فيسبوك، أو إنستجرام، أو سناب شات، أو واتس آب، أو شقة مكونة من 3 غرف نوم على موقع تروليا، أو مرشح البحث الذي يعرض شقة مكونة من غرفة نوم وغرفة معيشة ومطبخ صغير وحمام، وأسطح أحواض من الجرانيت - أي شيء يدعي أنه يساعدك على البقاء على اتصال يكون هدفه تحفيز الإدمان، ويرجع ذلك جزئيًّا إلى أنه لا يُصدر صوت رنين، أو إشارة، أو تغريدة، أو يرسل برسالة بريد إلكتروني، أو صوت عالٍ على فترات منتظمة.

إن محفز الإدمان اليومي الثاني في العالم المعاصر هو التوافر الفوري. فشراء أحذية في القرن التاسع عشر كان يمثل جهدًا مضنيًا، وهذا يعد أمرًا جيدًا. فإذا كنت أتوق إلى شراء حذاء جديد للاحتفال بنهاية الحرب الأهلية الأمريكية، فلن أستطيع طلبه باندفاع لعلمي أنه لن يأتي في اليوم التالي إلى مزرعتي. ولأن هذه العملية كانت شاقة، ومضيعة للوقت، وبطيئة، وغير متوافرة بشكل فوري، وهو الأهم، كان عليَّ التفكير مليًّا في التكاليف والفوائد. هل الحذاء الذي أرتديه مهترئ حقًّا أم أنه لا

يزال يمكنني ارتداؤه فترة أطول؟

للوقت أهمية جوهرية في السماح لكل تلك الإثارة بأن تمر مرور الكرام (يا إلهي حذاء جديد، يا لها من متعة!) وزوال هذا الشعور، وهو الأهم. إن الوقت يتيح لنا التصرف بحكمة بحيث يمكن لمتعة اللحظة أن تتلاشى في واقعية الحاجة.

لكن في العالم المعاصر، يمكنك تلبية أي احتياج أو رغبة بشكل شبه فوري. فهل تشعر بالتوتر؟ لا مشكلة في ذلك. إن هناك متجرًا قريبًا منك يبيع الكعك المحلى. هل تشعر بالملل؟ تابع أحدث المنشورات على موقع إنستجرام. وهل تشعر بالقلق؟ شاهد فيديوهات الجراء الجميلة على موقع يوتيوب. هل «تحتاج» إلى حذاء جديد؟ (كما في رؤية شخص يرتدي حذاء أنيقًا لا بد أن تشتريه)، زر موقع أمازون.

يؤسفني أن أقول لك ذلك أيضًا، لكن ... هاتفك الذكي ليس سوى لوحة إعلانات في جيبك. وعلاوة على ذلك، أنت تدفع ثمن الهاتف لتتلقى الإعلانات منه باستمرار.

إن الجمع بين نظام التعلم القائم على المكافأة المترسخ في مخنا القديم، والتعزيز المتقطع، وبين التوافر الفوري يعني وضع معادلة خطيرة للعادات وأشكال الإدمان في العصر الحديث التي تتجاوز ما نظن عادة أنها إساءة استعمال المواد المخدرة.

أنا لا أوضح ذلك لمجرد تخويفك، بل أريد منك أن تفهم كيف يعمل عقلك وإلى أي مدى تم تشكيل العالم المعاصر لتوليد سلوكيات مسببة للإدمان واستغلالها. ولتنجح في التعامل مع عقلك، يجب أن تعرف أولًا كيف يعمل عقلك. فما إن تفهم طريقة عمل عقلك، يمكنك البدء في التعامل معه. إن الأمر بهذه البساطة. أنت تعرف الآن كيف يشكل عقلك العادات، وانطلاقًا من هذا الفهم، فإنك مهيأ لاتخاذ الخطوة التالية: رسم خريطة ذهنية.

هل أنت مستعد للتصور الأولي؟

إن القلق أكثر خداعًا من معظم العادات. وللتعامل مع القلق، أنت تحتاج إلى نهج تصاعدي، لذا دعونا نبدأ بشيء بسيط. ما العادات الثلاث الأولى وأشكال الإدمان اليومية بالنسبة لي؟ وما العادات السيئة والسلوكيات غير المرغوبة التي لا أتوقف عن ممارستها رغم العواقب الوخيمة؟

الفصل 4: القلق كحلقة عادة

عندما أعقد ندوات، أو تُجرى مقابلة معي عن حلقات العادة، أجد القليل من الأشخاص يفهمون أن القلق يمكن أن يتحوَّل إلى حلقة عادة.

ولفهم السبب، دعونا ننظر إلى مخنا القديم مجددًا.

تخيَّل ما كان عليه وضع أسلافنا القدماء في غابات السافانا. فقد ركَّز مخ أسلافنا المماثل لمخ أهل الكهوف على شيئين، هما: تأمين الطعام للأكل، وعدم تعرضهم للافتراس. فقبل ظهور المجتمعات الزراعية، كان على أسلافنا أن يكتشفوا المناطق المجهولة لإيجاد مصادر غذائية جديدة. وعندما تركوا مناطقهم المألوفة وانتقلوا إلى أماكن مجهولة، كان مخهم في حالة تأهب قصوى. ما السبب؟ إن هذا يعود إلى عدم معرفتهم ما إذا كانت الأوضاع آمنة في الخارج. وكانوا في حالة توتر إلى أن تمكنوا من تحديد معالم المناطق الجديدة، وتحديد ما إذا كانت خطيرة أم لا. وكلما تعرفوا على تلك المناطق، ولم يجدوا إشارات خطر، زاد يقينهم بأن الأوضاع آمنة.

لقد كان أسلافنا يجرون تجارب علمية بمفهومها الحديث، لكنهم لم يكونوا يعرفون هذا آنذاك. وكلما جمعوا «بيانات» تفيد بأن المناطق الجديدة آمنة، زادت ثقتهم بقدرتهم على تخفيف حالة التأهب القصوى في مخهم، والتخلي عن الحذر، والاسترخاء في هذه المنطقة. وفي عالمنا المعاصر، نكرر نحن العلماء تجربة ما مرة بعد أخرى؛ وكلما حصلنا على النتيجة نفسها، زادت ثقتنا بأن التجربة صحيحة، وأن استنتاجاتنا سليمة. ولدينا كذلك مصطلح علمي لهذا يسمى فترات الثقة. وهي تدل على مدى ثقتنا (من الناحية الإحصائية) بأن نتائجنا ستظل على حالها مع التكرار.

بدءًا من أهل الكهوف، ووصولًا إلى العلماء، لم يفضل مخنا الغموض قط. فالغموض مخيف ويصعِّب من توقع ما سيحدث. ويتم إدراج كل من سؤال «هل سيلتهمني الأسد؟» وسؤال «هل

ستصمد نظريتي العلمية؟» في مخنا بالطريقة نفسها تقريبًا، وهذا يؤدي إلى شعور محدد: رغبة ملحة في التحرك. وبناءً على حجم التهديد، يمكن أن يبدو الغموض مثل المنبه الذهني الذي يقول لنا: «اسمعوا، أحتاج إلى بعض المعلومات. فتحركوا وأحضروها لي». فإذا كان الخطر المحتمل كبيرًا، أو كان التهديد وشيكًا، ينشط المنبه أكثر، ويدفعنا إلى التحرك الفوري. وهذا الشعور بالتململ يدفع مخنا الذي تستحوذ عليه فكرة البقاء إلى معرفة مصدر هذا الصوت الغريب الذي أيقظنا من النوم، كي نتمكن من تحديد ما إذا كان هناك شيء سيلتهمنا.

تذكَّر أن تعريف القلق هو «الشعور بالجزع، أو العصبية، أو الاضطراب عادة تجاه حدث وشيك أو شيء ذي نتيجة غير مؤكدة». وعندما يزداد الغموض، نشعر بالقلق، ونبدأ إثارة هذا المنبه الذي يقول لنا «افعلوا شيئًا». ويصبح التوتر أو القلق هما المسبب الذي يدفع مخنا المماثل لمخ أهل الكهوف إلى الخروج من الكهوف في جنح الليل، بينما يحاول اكتشاف ما علينا فعله (أي أنه يفرض سلوكًا محددًا)، وإذا توصل مخنا إلى شيء يبدو كحل (مثل، أنا لم أرَ أي خطورة)، نحصل على مكافأة بالشعور بقدر أقل من القلق.

المسبب: التوتر أو القلق

السلوك: التحرك لإيجاد حل

النتيجة: إيجاد حل (أحيانًا)

هذا أشبه باللعب على ماكينة اللعب في نوادي اللعب بالورق والفوز بضع مرات لمواصلة اللعب في مرات تالية.

إن هناك أبحاثًا كثيرة تظهر أن القلق يطول كحلقة عادة معززة سلبيًّا. وعلى مدار العقود العديدة الماضية، كتب «تي. دي. بوركوفيك»، الباحث في جامعة ولاية بنسلفانيا، عددًا من الأبحاث العلمية، التي تظهر أن القلق يمكن أن يسبب الجزع. وفي عام 1983، وصف «بوركوفيك» وزملاؤه الجزع بأنه «سلسلة من

الأفكار والصور المحملة بالتأثيرات السلبية التي لا يمكن التحكم فيها نسبيًّا»، وهذا يمثل محاولة للانخراط الذهني في حل مشكلة ذات نتيجة غير مؤكدة. وعندما يثار الجزع نتيجة شعور سلبي (مثل الخوف)، فمن الممكن أن يتعزز كطريقة لتجنب هذا الشعور البغيض:

المسبب: الشعور السلبي (أو الفكرة السلبية)

السلوك: الجزع

النتيجة: التجنب/ التشتت

في القاموس، يُعرَّف الجزع بوصفه اسمًا («أنا متحرر من الشعور بالجزع») وبوصفه فعلًا (على سبيل المثال، «لقد جزعتُ على أطفالي»). ومن الناحية الوظيفية، الجزع هو سلوك عقلي يؤدي إلى الشعور بالقلق (العصبية أو الاضطراب). علاوة على ذلك، الشعور بالقلق يمكن أن يؤدي إلى سلوك الجزع، الذي يصبح دوريًّا:

المسبب: القلق

السلوك: الجزع

النتيجة: الشعور بالمزيد من القلق

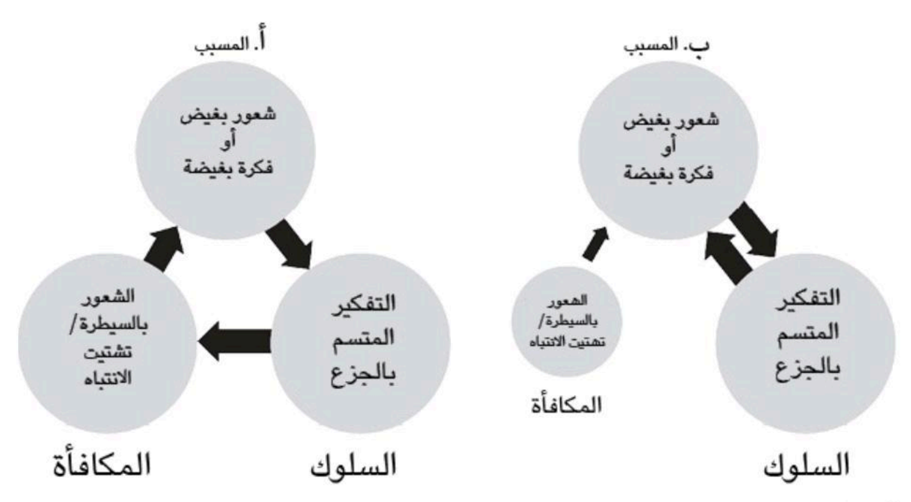
هذا السلوك العقلي للجزع عليه أن يحدث فقط بضع مرات قبل أن يعتاد مخنا الشعور به في كل مرة نقلق فيها. لكن كم مرة توصلنا إلى حل للمشكلة؟ وإلى أية درجة يساعدنا الجزع بحد ذاته على التفكير بإبداعية أو حل المشكلة؟ الجزع يثير شعورًا بالهلع يجعلنا نسارع بتجربة أي شيء لجعل الشعور بالقلق يزول.

إن إخراج الهاتف الذكي ومتابعة التغذية الإخبارية أو الرد على بضع رسائل بريد إلكتروني قد يخفف من القلق، لكن هذا يشكل عادة جديدة، وهي إنك عندما تتوتر أو تقلق تشتت نفسك. وعندما لا يجدي التشتيت، لا يتبقى سوى التوصل إلى حل آخر.

وهذا يمكن أن يؤدي إلى المزيد من الشعور بالجزع، وهذا التفكير المتسم بالجزع يمكنه أن يكون محفزًا في حد ذاته. ولا يعود ذلك بفائدة كبيرة، أليس كذلك؟ وإليك المفاجأة: على الرغم من أن الجزع لا يجدي نفعًا، يواصل مخنا القديم المحاولة. تذكر أن وظيفة مخنا هي مساعدتنا على البقاء، ولأنه في مرحلة ما قد ربط حل المشكلة بالجزع، فإنه يظن أن الجزع هو أفضل حل. ويظل المخ يثير الشعور بالجزع على أمل التوصل لحل.

مشكلة حل المشكلات

يمكنك إذن رؤية أن الجزع يمكن أن يؤدي إلى تشتيت نفسك عن الشعور السيئ بالقلق، أو الشعور بأن لديك قدرًا من السيطرة لأنك تحل المشكلة (نظريًّا)، أو كليهما. حتى إذا لم تكن تحل أية مشكلات - بل فقط تخرج عن نطاق السيطرة من خلال الشعور بالمزيد من الجزع - يمكن أن يكون ذلك الشعور بفعل شيء ما مجزيًا بحد ذاته. فالجزع يعني فعل شيء ما في النهاية. حتى إذا لم تدرك أنه سلوك، فإنه يحدث. ولا تزال السلوكيات العقلية تعتبر سلوكيات، ويمكن أن تكون لها نتائج ملموسة.



(أ) حلقة عادة تؤدي إلى دائرة الجزع: يسبب شعور بغيض الإحساس بالجزع كسلوك عقلي لتشتيت الانتباه أو الشعور بالسيطرة؛ (ب) عندما تزول "مكافأة" تشتيت الانتباه، أو تتلاشى، أو تفشل في تجاوز الصفات السلبية للشعور بالبغض والجزع، يبدأ الجزع إثارة المزيد من القلق (كشعور بغيض)، الذي يثير بدوره المزيد من الجزع وهكذا دواليك.

لكن هناك جانبين سلبيين رئيسيين للجزع. أولًا، إذا لم يتوصل العقل الجَزِع لحل، يسبب الجَزَع الشعور بالقلق، الذي يسبب المزيد من الجَزَع، وهكذا دواليك. ثانيًا، إذا كان سبب الجزع هو

القلق وحده، فقد لا يكون هناك شيء محدد للجزع بشأنه. وهذا ما يصفه مرضاي عادة؛ حيث إنهم يستيقظون في الصباح، ويشعرون بالقلق دون أي مبرر أو أي حدث محدد في ذلك اليوم، أو في المستقبل، يدعو للجزع. وكما وصف أحد المشاركين في برنامج القلق الذي أعددناه: «أنا أشعر بالانزعاج نتيجة الشعور بقلق شديد في الصباح الباكر. إنه يجعلني أنتفض مستيقظًا من نومي». وهذا الشعور القلِق يزيد من الشعور بالجزع بسرعة فائقة، لأن هؤلاء المرضى يحاولون معرفة الشيء الذي يفترض أن يدعو للجزع. وعندما يعجزون عن إيجاد شيء محدد، يبدأون اعتياد الشعور بالجزع تجاه أي شيء، وكل شيء في المستقبل، سواء أكان يدعو إلى الجزع أم لا.

إن هذا يشكل أساس اضطراب القلق المعمم، الذي يصفه الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (وهو مرجع الطبيب النفسي لتشخيص «الاضطرابات» العقلية) من حيث الأعراض التي تتضمن «وجود قلق وجزع مفرط تجاه عدد من الموضوعات، أو الأحداث، أو الأنشطة» - وأنا أحب موضوعية هذا الجزء - «قلق مفرط بشكل واضح». كما يوضح الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية أنه «يصعب بشدة التحكم في الجزع»، وهذا قد يبدو واضحًا، وإلا فلن يزور الأشخاص الطبيب النفسي لطلب المساعدة.

ينطوي الجزع على طبيعة مزدوجة مثل شخصية الدكتور جيكل والسيد هايد. ويمكن أن يبدو الجزع في البداية جيدًا ومفيدًا، حيث يبشر بأنه سيحل مشكلاتك، وأنه يبذل أقصى ما بوسعه لمساعدتك على البقاء في محاولة لحل أية مشكلة مطروحة. لكن لا تنخدع، لأن جوهره فاسد، وسرعان ما ينقلب عليك عندما لا يأتي الحل. ومثل الشخص الذي سقط في نهر هائج، ينادي عليك الجزع من الشاطئ لمساعدتك. ويمسك بيدك أو ساقك باهتياج، ويفقدك توازنك، فتجرفك التيارات معه، أو يجعلك تدخل في دوامة من القلق تعجز عن الخروج منها.

يمكن أن يكون من الصعب الخروج من حلقة عادة «القلق الذي يسبب الجزع الذي يسبب القلق» هذه إذا لم تدرك أن الشعور بكل من الجزع والقلق يدفع رأسك تحت الماء في محاولة منهما للنجاة بنفسيهما من الغرق. وإذا كنت تميل إلى الشعور بالجزع، يمكنك على الأرجح تحديد معالم حلقات العادة في حياتك لرؤية كيف يؤثر ذلك فيك.

لكن تحديد معالم حلقات العادة هو مجرد خطوة أولى في التعامل مع القلق. وبوصفي طبيبًا نفسيًّا، أنظر إلى الأبحاث والتدخلات المستندة إلى الأدلة لمعرفة أفضل طريقة لمساعدة الأشخاص على التغلب على قلقهم. ولكوني باحثًا، أشعر بحافز لمعرفة كيفية فعل ذلك كي أحصل على طرق العلاج المستندة إلى الأدلة كطبيب نفسي.

انتشار ثقافة الإنهاك

إن الأطباء يشكلون مجموعة فرعية من مجموعة أكبر من مقدمي الرعاية الصحية الذين ينتشر في أوساطهم ما يسمى بالإنهاك. حتى قبل جائحة كوفيد-19، كان الأطباء ينفضون أيديهم (ويستسلمون لليأس) بمعدلات خطيرة نتيجة مواجهة ضغوط متزايدة. ويتعلق الكثير من هذه الضغوط بتراجع الاستقلال المهني نتيجة استحواذ المؤسسات على العيادات الخاصة، ودمجها، وإدارتها (وبسبب مديري الإدارة الوسطى الذين لا يمكن تجنبهم)، وظهور السجلات الطبية الإلكترونية، التي تجبرنا على قضاء وقت أطول في النظر إلى شاشات الحواسيب بدلًا من النظر في وجوه المرضى أثناء الزيارات.

في كلية الطب، تعلمنا أن «نصمد» في أوقات التوتر والقلق كي نقاومهما، ولا نسمح لهما بالوقوف عقبة أمام مساعدة الآخرين الذين يعانون حقًّا. وقد لخص أحد أساتذتي في الجراحة حياة التضحية بالذات بقوله الساخر: «إذا رأيت كعكة، فلتتناولها؛ ونم متى استطعت؛ ولا تعبث بالبنكرياس». وفي الواقع، هذا يعني أن احتياجاتنا الأساسية تأتي في المرتبة الثانية بعد رعاية المرضى

(وأنه يصعب إجراء جراحة في البنكرياس). وبالعودة إلى فترة تدريبي، أدركت أن هذه ليست طريقة مستدامة (أو صحية) للتعامل مع مشاعرنا.

لم تُنشر دراسات تؤكد وجود رابط بين قلق الطبيب والإنهاك، لكن الحالة واضحة بحسب الملاحظات الشخصية. إن نقص التدريب الجيد في كلية الطب على كيفية التعامل مع مشاعرنا، إضافة إلى تراجع الاستقلال المهني في الأوساط السريرية والضغط المتزايد لرؤية عدد أكبر من المرضى لتحقيق أهداف «وحدة القيمة النسبية» (هذا مصطلح حقيقي يقاس به أدائي في عيادتي)، يبدو أنه قد ولَّد عاصفة عاتية من القلق والإنهاك المتزايد.

بفضل تمويل من مستشفاي، أجرى معملي البحثي دراسة بسيطة لرؤية ما إذا كان يمكننا استخدام تدريب الوعي التام لمساعدة الأطباء على الانتباه لحلقات عادة الجزع بهدف تخفيف قلقهم وإنهاكهم. (سأستعرض موضوع الوعي التام بالتفصيل في الفصلين 6 و8).

لأن التعلم القائم على المكافأة يعزز السلوكيات في سياقات محددة (لا تنسَ أنه يهدف إلى مساعدتنا على تذكر أماكن مصادرنا الغذائية)، فبدلًا من محاولة تدريب الأشخاص على الوعي التام في العيادة أو سياق بحثي، استخدمنا تدريب الوعي التام الذي أعددناه والقائم على استخدام تطبيق Unwinding كتدخل يمكن للأشخاص استخدامه في حياتهم ((Anxiety اليومية. لقد صممنا التطبيق للتدريب على الوعي التام عبر فيديوهات يومية قصيرة (التي تقل مدتها عن 10 دقائق يوميًّا)، والرسوم المتحركة، وتدريبات وليدة اللحظة يمكن أن يمارسها الأشخاص عندما يصيبهم القلق. وباستخدام النماذج الـ30 الأساسية، سيحدد الأشخاص أولًا معالم حلقات عادة القلق لديهم، ثم يتدربون على التعامل معها (باستخدام الأدوات نفسها التي ستتعلمها لاحقًا في هذا الكتاب). وهذا النموذج مهم جدًّا للأطباء المشغولين، لأنهم يعملون عادة بروح الاستماتة، ويجدون

صعوبة في فعل أي شيء قد يأخذ من وقت مساعدة الآخرين ليساعدوا أنفسهم. (كانت بطلة هذه الدراسة الباحثة المشاركة «ألكسندرا روي» التي جمعت كل هذه البيانات وحللتها).

لقد اكتشفنا أنه قبل بدء العلاج، كان مستوى القلق لدى 60% من الأطباء الذين شملتهم الدراسة يتراوح بين معتدل وشديد، وذكر أكثر من نصفهم الشعور بالإنهاك من العمل عدة مرات على الأقل في الأسبوع. كما اكتشفنا علاقة وثيقة بين القلق والإنهاك. وبعد ثلاثة أشهر من استخدام التطبيق، ذكر الأطباء انخفاضًا حادًّا في مستويات القلق
بلغ 57% (بحسب مقاييس استبيان اضطراب القلق المعمم-7 المعتمد عمليًّا). وعلى الرغم من أننا لم ندرج في التدريب أية تعليمات محددة لمقاومة الإنهاك (بل ركَّز فقط على المساعدة على تخفيف القلق)، اكتشفنا أيضًا انخفاضًا كبيرًا في مستوى الإنهاك، خاصة في الجوانب التي كانت محل تشكيك (حيث صار الأشخاص أكثر تشككًا في النظام بشكل متزايد)، ويمكن بسهولة للقلق أن يرسخها:

المسبب: أتلقى رسالة بريد إلكتروني أخرى تظهر مدى تخلفي في تحقيق أهداف وحدة القيمة النسبية

السلوك: التفكير في مدى سوء النظام وأنه يزداد سوءًا

النتيجة: أصير أكثر تشككًا وأصاب بالإنهاك

هذا لا يعني أن التطبيق سيصلح نظام الرعاية الصحية لدينا. بل في الواقع أشارت دراستنا إلى أن العوامل المساهمة في الإنهاك كانت عوامل فردية وليست مؤسسية. وعلى سبيل المثال، وجدنا انخفاضًا بنسبة 50% في مستوى التشكيك، وانخفاضًا بنسبة 20% فقط في مستوى الإنهاك العاطفي. وهذا يبدو منطقيًّا، لأننا مسئولون عن التشكيك كأطباء، لكن الإنهاك له علاقة كبيرة بالنظام. وإذا أجبرنا على التضحية بالجودة من أجل وحوش الكم البيروقراطيين لتحقيق مكاسب مادية، فإن تعلم تحديد معالم

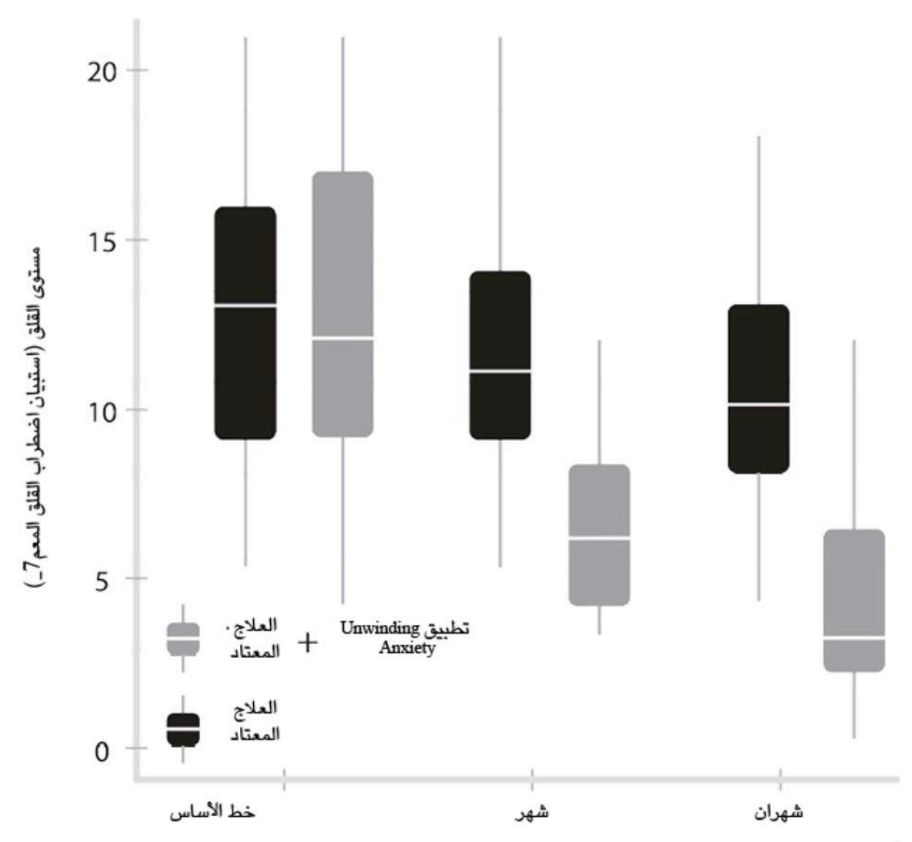
حلقات العادة يفترض أن يساعد على خفض نسبة التشكيك أكثر من الإنهاك (وهذا ما وجدناه بالضبط). وأملي هو أن يتمكن الأطباء ومقدمو الرعاية الصحية الآخرون أيضًا من خلال تدريب الوعي التام، من تعلم إعادة توجيه قدر من طاقة التشكيك المعتادة هذه إلى رؤية المشكلات في النظام والدعوة للتغيير.

بتشجيع من بيانات هذه الدراسة، وبتمويل بحثي من معاهد الصحة الوطنية الأمريكية، أجرى معملي البحثي تجربة عشوائية منضبطة أكبر (تعني ببساطة أننا درسنا مجموعتين مماثلتين بكل الطرق الممكنة ولكنهما حصلتا على علاجات مختلفة) بحيث ضممنا أفرادًا من المجتمع المحلي لرؤية ما إذا كان يمكننا المساعدة على تخفيف القلق على نطاق أوسع. وفي هذه الدراسة (التي أجرتها «ألكسندرا روي» مجددًا)، وقع اختيارنا العشوائي على أفراد لبوا معايير اضطراب القلق المعمم للاستمرار في تلقي الرعاية السريرية (الأدوية، والعلاج النفسي... إلى آخره) أو ضمهم إلى تدريب الوعي التام القائم على التطبيق.

وبعد مرور شهرين على استخدام تطبيق Unwinding Anxiety، أظهر الأفراد المصابون باضطراب القلق المعمم انخفاضًا في مستوى القلق بنسبة 63%، وعندما اختبرنا النموذج الرياضي لرؤية مدى نجاح تدريب الوعي التام، اكتشفنا أن الوعي التام أسهم في انخفاض مستوى الجزع، الذي أدى بدوره إلى انخفاض مستوى القلق. لقد أثبتنا أن تدريب الأفراد على الوعي بحلقات عادة الجزع لديهم والتعامل معها يمكن أن يؤدي إلى نتائج ملموسة عمليًّا. وعادت مستويات القلق إلى مستوياتها الطبيعية التي بدأت بمستوى يتراوح بين معتدل وشديد.

كان المشاركون في الدراسة التي أجريناها سعداء لانخفاض مستويات القلق لديهم، ونسبة 63% تمثل انخفاضًا هائلًا. لكن كيف تبدو نسبة الـ 63% في الحقيقة؟ وضعت الأوساط الطبية مقاييس بسيطة، تشبه نوعًا ما جهاز كشف الكذب، لقياس ما إذا كان الشيء ملموسًا عمليًّا - وهذا يعني في الأساس مدى التأثير

الذي يحدثه العلاج. ويُعرف جهاز كشف الكذب في الأوساط الطبية باسم «عدد المرضى الواجب علاجهم».



أدى تدريب الوعي التام القائم على التطبيق إلى انخفاض شديد في مستويات القلق. وكان هناك انخفاض شديد في مستويات القلق لدى الأفراد المصابين باضطراب القلق المعمم الذين وقع عليهم الاختيار العشوائي للحصول على تطبيق Unwinding Anxiety مقارنة بهؤلاء الذين تلقوا العلاج المعتاد.

وعلى سبيل المثال، مقياس «عدد المرضى الواجب علاجهم» في فئة أدوية المعيار الذهبي التي تعالج القلق (مضادات الاكتئاب في هذه الحالة) هو 5.15. (هذا يعني أن عليك إعطاء أكثر من خمسة أفراد الدواء لرؤية التأثير في أحدهم). وهذا أشبه باليانصيب: خمسة أفراد يأخذون قرص الدواء، ويفوز أحدهم (برؤية انخفاض شديد في الأعراض).

مقياس «عدد المرضى الواجب علاجهم» في دراستنا هو 1.6.

كطبيب سريري، كنت متحمسًا لرؤية علاج بمقياس منخفض لـ«عدد المرضى الواجب علاجهم». وهذا عنى أن هناك عددًا أكبر من الأفراد سيفوزون باليانصيب بعدد التذاكر نفسه (على سبيل المثال، يعني مقياس عدد المرضى الواجب علاجهم البالغ 1.6 مقارنة بـ5.15 أنه لكي تفوز، فإنك تحتاج إلى اللعب أقل قليلًا من

مرتين مقارنة بأكثر من خمس مرات). وبالنسبة لي كعالم، وكأي شخص يحب أن يفهم كيف يعمل تدريب الوعي التام على تغيير العادات، فإن الدخول مباشرة في صلب الآلية كان مُرضيًا أيضًا. وكانت التغذية الراجعة التي تلقيناها من المستخدمين مُرضية بالقدر نفسه:

بدأت أشعر بالقلق واستحضرت شكل حلقة التغذية الراجعة. وبدأت أستعيد أفكاري، ويا للعجب فقد كان كل شيء فكرت فيه له مسار واضح انتهى بأسوأ سيناريو ممكن في مرحلة ما في المستقبل. وإدراك حلقة التغذية الراجعة هذه جعل أفكاري أقل شخصنة، ومثيرة للجزع بدرجة أقل عندما أدركت أنها عادة ذهنية أو قصة.

بدأت أفكر في أنني خدعت نفسي على مدار سنوات بتصديق أن القلق مثمر - بل إنه مكافأة. وتطرأ على بالي فكرة عن العمل (المسبب)، وأسارع بالشعور بالجزع أو التشتت (السلوك)، ويزداد قلقي نتيجة ذلك (المكافأة/ النتيجة). في الأيام القليلة الأولى من هذا البرنامج، كنت محتارًا من هذه الحلقة، وتساءلت كيف يمكن للقلق أن يبدو كمكافأة. هل القلق يبدو كمكافأة؟ بل إن القلق يبدو بشعًا! لكنني أعتقد أنني اكتشفت شيئًا مهمًّا: بالنسبة لي، الشعور بالقلق، بقدر ما يبدو بشعًا، بدا كأنه هو الشعور «السليم»، ويمثل الاستجابة المناسبة لوجود مهام غير منجزة أمامي. وفي النهاية، يبدو منطقيًّا أن يؤدي هذا الشعور بالانزعاج إلى الإنتاجية.

أنا أفهم لماذا ألجأ إلى الطعام لتجنب أو إخفاء أو تشتيت انتباهي عن المشاعر المزعجة مثل الغضب، أو الحزن، أو التململ. ومن الذي يريد أن يشعر بتلك المشاعر؟ المسبب: شعور مزعج. والسلوك: تناول شيء يخفف من هذا الشعور مؤقتًا. والمكافأة: لا يزال يتعين عليَّ التعامل مع المشاعر المزعجة، إضافة إلى الإصابة بصداع نتيجة تناول سكريات! يمكنني أن أرى بوضوح كيف علقت في حلقة العادة هذه، في محاولة للهروب من المشاعر المزعجة بتناول الطعام، لكن هذا لا يجدي نفعًا في نهاية المطاف.

كما نفهم الآن، القلق لا يزول فجأة لمجرد إدراك أنه يتولد ويزداد بالتكرار، ويصبح عادة مستدامة ذاتيًّا. إن الفهم النظري هو مجرد خطوة أولى. زارني مرضى كثيرون في عيادتي و«فهموا» حالة القلق لديهم، لكنهم خرجوا وواجهوا صعوبة في التعامل معه. لقد لاحظت على مدار سنوات ما يتطلبه الأمر من الأشخاص للانتقال من تكوين فكرة لاكتساب الحكمة – أي خوض التجربة المباشرة للتغلب على قلقهم. وصدقوا أو لا تصدقوا، أفضل تفسير لهذا هو عملية مكونة من ثلاث خطوات تتعلق بالدراجات بقدر أكبر من الذكاء.

لقد نشأت على ركوب الدراجات. وهذه التجربة أبعدتني عن المشكلات. كانت أول دراجة اشتريتها من نوع بي إم إكس، وكانت ذات سرعة واحدة فقط. ثم اشتريت دراجة الطرق الوعرة ذات عشر سرعات، ثم الدراجة الجبلية ذات 21 سرعة كاملة. وعند ركوب الدراجات في الجبال، لا تعرف أبدًا ما إذا كنت ستصعد التل شديد الانحدار، أو تسير على جزء مستوٍ، أو تنزل بسرعة إلى المنحدر. ولهذا تعد كل هذه السرعات مفيدة: فالسرعة الأولى مخصصة لصعود التلال، والسرعة الـ21 ساعدتني على النزول من الجبال التي صعدتها. وهذا ينطبق أيضًا على السيارات – هدف السرعات هو دفع السيارة للأمام مهما كانت التضاريس.

لقد خطر لي تشبيه السرعات بعدما ابتكرت برنامجنا لمساعدة الأشخاص الذين يعانون التوتر والإفراط في الأكل (يسمى التطبيق Eat Right Now). ويتاح لأي شخص مشترك في البرنامج إمكانية الانضمام بالمجان إلى الجلسة الحية الأسبوعية عبر الفيديو، وطرح أسئلة عن الممارسة وعلم الوعي التام. وأحرص على إفهام الأشخاص الأفكار واستخدام الممارسات بشكل صحيح، وإذا واجهوا صعوبات، يمكنني إعطاء نصائح لهم للمضي قدمًا. وبعد عام أو أكثر من إدارة هذه المجموعات، سواء على شبكة الإنترنت أو بالحضور الشخصي في مركز الوعي التام (الذي كان مقره في البداية كلية الطب في جامعة ماساتشوستس، ثم انتقل إلى جامعة براون)، لاحظت اتجاهًا

سائدًا في طريقة إحراز التقدم من قبل المشاركين في البرنامج. وبدا أن المشاركين يتبعون تسلسلًا معتادًا يمكن تقسيمه إلى ثلاث خطوات بسيطة. لا شك في أن أول شيء طرأ ببالي هو السرعات، لأنه كان تشبيهًا ممتازًا لتجاربهم. وسأستخدم تشبيه السرعات هذا كإطار عمل عملي لتستخدمه وأنت تقرأ الكتاب.

الجزء الأول (السرعة الأولى) سيساعدك على البدء في تحديد معالم قلقك «حلقات العادة».

الجزء الثاني (السرعة الثانية) سيساعدك على استغلال نظام المكافأة في المخ للتعامل مع القلق (والعادات الأخرى) بطريقة منهجية.

الجزء الثالث (السرعة الثالثة) سيساعدك على استغلال قدراتك العصبية الطبيعية للتخلص من العادات المرتبطة بالقلق (مثل الجزع، والتسويف، والحكم على الذات)، واكتساب عادات جديدة (مثل الفضول والعطف)، ولعلها تكون عادات دائمة.

بشكل عام، وجدت أن الأشخاص يتقنون السرعة الأولى فورًا (نظريًّا على الأقل)، لكن عادةً ما يظهرون قدرًا من المقاومة عندما يحين وقت استخدام السرعة الثانية. وعلى الرغم من ذلك، معظمهم قادرون على تنمية المهارات للانتقال إلى السرعة الثالثة بسرعة كبيرة، والاستمتاع بصقل، وتشكيل، وتحسين مهارات السرعة الثالثة لسنوات قادمة. ويقضي البعض وقتًا كبيرًا إلى حد ما في ركوب الدراجة/ قيادة السيارة بالسرعة الأولى والثانية قبل أن يكونوا مستعدين للانتقال إلى السرعة الثالثة. وبغض النظر عن الفئة التي تنتمي لها، فكل السرعات تدفعك إلى الأمام، وستعطيك الأجزاء التالية الفهم النظري والممارسات العملية التي تحتاج إليها للخروج من حلقات القلق (والعادات الأخرى) إلى الأبد.

الجزء الأول : رسم خريطة ذهنية: السرعة الأولى

لا يمكن لأحد العودة للبدء من جديد، لكن من الممكن البدء اليوم وصنع نهاية جديدة.

- ماريا روبنسون

الفصل 5: كيف ترسم خريطة ذهنية؟

عيادة الطب النفسي الخارجية المملوكة لي متخصصة في علاج حالات القلق والإدمان. وإليك قصة أحد مرضاي.

أحيل إليّ «جون» (ليس اسمه الحقيقي)، وهو رجل في منتصف الستينيات من عمره، من طبيب الرعاية الأولية الخاص به للمساعدة على علاجه من إدمان الكحول. وكانت الحقائق واضحة وضوح الشمس. كان «جون» يتعاطى الكحول من ست إلى ثماني مرات كل ليلة بشكل شبه يومي. وعندما سألته عن الأمر الذي دفعه إلى ذلك، أخبرني بأنه من أصحاب المهن الحرة، ولديه عادة سيئة متمثلة في التركيز على كل الأعمال المكدسة على مكتبه. ورؤية ما لم يتم إنجازه منها كانت تصيبه بالقلق. وكان يخفف هذا القلق بمشاهدة التليفزيون أو الأفلام بدلًا من إنجاز العمل المطلوب. وفي نهاية اليوم، كان يدرك أنه لم ينجز أي عمل، وهذا كان يزيد من قلقه، وكان يشرب بعدها ليخدر هذه الأحاسيس. وكان «جون» يستيقظ في الصباح التالي وهو يعاني آثار السُكر، وكان يشعر بذنب أكبر، ويخبر نفسه بأنه سيتعامل مع الأمور بشكل مختلف في ذلك اليوم. لكن قوة إرادته كانت تدوم ساعة واحدة أو أكثر، وسرعان ما كان يعود إلى تعاطي الكحول، ويكرر السلوكيات نفسها يومًا تلو آخر. (سأستعرض بالتفصيل سبب ضعف قوة الإرادة في الفصل التالي).

فأخرجت ورقة بيضاء، وحددت مع «جون» معالم حلقة عادة تعاطي الكحول الرئيسية له:

المسبب: القلق في آخر الظهيرة

السلوك: البدء بتعاطي الكحول

المكافأة: التخدر، والنسيان، وغياب الوعي

قد تبدو حلقة العادة هذه واضحة نظريًّا، لكن «جون» لكونه في قلب هذه الحلقة لم يستطع رؤية وضعه المزري هذا. ثم شرحت

له أن مخه مجبول على التعلم والنجاة، وأنه يجب ألا يؤنب نفسه بسبب معاناته من القلق. ويعاني الكثيرون من القلق، ويتعاطون الكحول لتخدير هذه الأحاسيس. فكم شخصًا منا انجرف نحو هذه العادة، وسرعان ما تعلم أنها تغيِّب وعينا وتخدر أحاسيسنا؟

بعد أن استعرضنا الأسس، تمكنت أنا و«جون» من تحديد معالم حلقة عادة التسويف ذات الصلة:

المسبب: الشعور بالقلق في الصباح بعد رؤية حجم العمل المطلوب منه

السلوك: التسويف

المكافأة: التجنب

بالنسبة إلى «جون»، كانت العواقب الوخيمة لحلقات العادة هذه فادحة بشكل كبير، لدرجة أن طبيب الرعاية الأولية الخاص به أحاله إليَّ. كان وزن «جون» زائدًا بشكل ملحوظ (احتوت الجرعة الواحدة - من مشروبه الكحولي المفضل - على أكثر من مائة سعر حراري، وهذا يعني أنه كان يتناول ما يقرب من ألف سعر حراري من الكحول وحده كل يوم)، كما أظهر بوادر لتليف الكبد. وعلاوة على ذلك، كان مشروعه يحقق خسائر لأنه تخلف كثيرًا عن الوفاء بمسئوليات عمله (وهذا لا ينفي حقيقة أنه كان بارعًا في عمله وكان يحبه).

وبعد دقائق معدودة من لقاء «جون» ومساعدته على تحديد معالم حلقات العادة لديه، تغير سلوكه بشكل جذري. فعندما دخل «جون» عيادتي كان يبدو قلقًا ويائسًا من قدرته على التغيير. لكن بعدما حددنا معالم حلقة العادة لديه بوضوح - وهي تعاطي الكحول الناتج عن القلق، كطريقة لتخدير إحساسه -التي لم يكن يدركها حتى هذه اللحظة، أصبح متفائلًا ومفعمًا بالحيوية.

كان معظم مرضاي يعانون حالة تخبط لسنوات عديدة، ولا يعرفون كيف تعمل عقولهم. ومن المُرضي للغاية شعور المرضى

عندما يرون حلقات العادة لديهم ويفهمونها للمرة الأولى. فهذا يشبه الوقوف في غرفة مظلمة، وبدلًا من تحسس الطريق والاصطدام بالأشياء على أمل رؤية ما قد ينجح في تغيير عاداتهم، ينير شخص ما الغرفة فجأة، ويلقي الضوء على الصندوق الأسود الموجود في عقولهم.

عاد «جون» إلى منزله ومعه تعليمات بسيطة أعطيته إياها للبدء في تحديد معالم كل حلقات العادة لديه المرتبطة بالقلق.

وبعد بضعة أسابيع، جاء «جون» إلى عيادتي، وحتى قبل أن يجلس، بدأ يشرح لي بحماس ما تعلمه عن عقله. فلم يتمكن «جون» من تحديد معالم حلقات عادة القلق لديه فحسب، بل أدرك أيضًا أن تعاطي الكحول كان يزيد من قلقه، وتردي وضعه الصحي: فقد أدت آثار السُكر إلى شعوره بالقلق، وصعوبة في إيجاد الحافز كل يوم لإنجاز عمله. ولهذا أقلع عن تعاطي الكحول فجأة.* وأدرك أن مشكلته الرئيسية هي القلق، وأن تعاطي الكحول لم يكن يفيد في التخفيف منه، بل كان يزيد الوضع سوءًا.

كما اكتشف «جون» حلقة عادة رئيسية أخرى تخص طريقة تعامله مع زوجته. فقد كان «جون» أمريكيًّا وزوجته امرأة صينية، ما أدى إلى قلق نسبي غير مقصود ناتج عن نشأة كل منهما في بيئة ثقافية مختلفة. وبشكل عام، كانت علاقتهما جيدة، لكنها أحيانًا كانت ترفع صوتها بطريقة كانت طبيعية بالنسبة إليها من الناحية الثقافية، لكنها لم تكن كذلك بالنسبة إليه، وكان هذا يثير قلقه. كانت تدور بينهما محادثة عادية، وتتحمس هي لشيء، وتتغير نبرة صوتها، وهذا كان كفيلًا بإثارة قلقه.

المسبب: زوجة تتحدث بطريقة معينة

السلوك: الجزع بخصوص احتمالية وجود نزاع

النتيجة: القلق

كان «جون» متحمسًا بعد اكتشاف ذلك، لأنه تسبب في خلاف بينهما لسنوات. وعندما كانت تتغير نبرة صوت زوجته، كان «جون» يشعر بالقلق، وردة فعله تصبح الصراخ في وجهها. وبدورها كانت تتعجب من صراخ زوجها، وتتساءل عن سببه، كما ترد هي أيضًا بالمثل، ويشتد الخلاف بينهما.

المسبب: القلق

السلوك: الصراخ في وجه الزوجة

النتيجة: الخلافات الزوجية

بعد تحديد معالم هذه السلسلة من حلقات العادة، كان «جون» سعيدًا لإعلان أن علاقته بزوجته أصبحت أفضل. فبمجرد تحديد حلقة العادة هذه، تمكن «جون» من الخروج منها. لكن عملنا لم يكتمل. فقد عمل «جون» بعدها على اتباع بعض السلوكيات الجديدة التي تولَّدت نتيجة رؤاه الأخيرة. لذلك كلما كانت زوجته ترفع صوتها بحماس، كان يذكِّر نفسه بأن ردة فعله المبالغ فيها كانت بحكم العادة، وكان يأخذ نفسًا عميقًا، ويرد بهدوء. ومن ثم انفجرت فقاعة القلق تلك.

يعد «جون» خير مثال للسرعة الأولى، حيث نصف لأنفسنا فقط حلقات العادة التي تبقينا في حالة عاطفية مدمرة. وبعدها نحدد كيف تتطابق العادات، التي تدفع إحداها الأخرى. إن معرفة حلقات العادة تساعدنا أحيانًا على الخروج منها بنتائج ملموسة. وفي أحيان أخرى، نحتاج إلى بعض الدعم المعنوي في هذه الرحلة.

كم مرة عانيت جراء محاولة إجبار نفسك على التغلب على حلقات العادة القديمة وفشلت؟ كيف يمكنك إصلاح شيء إذا لم تكن تعرف كيف يعمل؟ ويعد تحديد معالم حلقات العادة لدينا أفضل نقطة نبدأ منها. وسنسمي جهود تحديد المعالم هذه السرعة الأولى.

السرعة الأولى

تدور السرعة الأولى حول إدراك حلقات العادة لدينا ورؤية العناصر المختلفة بوضوح: المسبب، والسلوك، والمكافأة. وللتوضيح، المكافأة هي مصطلح يتعلق بالمخ، بمعنى أنها نتيجة السلوك الذي كان مجزيًا في مرحلة ما، ولهذا تعزز السلوك في الأساس. وقد لا يبدو السلوك مجزيًا الآن، ولهذا يمكنك ببساطة النظر إلى حلقة العادة على أنها تتضمن المسبب، والسلوك، والنتيجة.

تدريب رسم خريطة ذهنية

إذا كنت جاهزًا، فحاول تحديد المسبب، والسلوك، والنتيجة التي تشكل عناصر حلقات عادة القلق لديك (أو عادات أخرى) على مدار الأيام القليلة التالية، وانظر إلى النتيجة. لا تقلق بشأن تغيير العادات الآن؛ فمعرفة كيف يعمل عقلك هي الخطوة الأولى في هذا التغيير. لكن لا تستعجل هذا. ويمكنك تحميل نموذج لرسم الخريطة الذهنية من موقعي الإلكتروني www.drjud.com/mapmyhabit، أو – كما فعلت مع «جون» – خذ ورقة بيضاء، واكتب العناصر الثلاثة لحلقات العادة لديك، وحدِّد معالمها. وابدأ بأوضح حلقة عادة لديك.

تحذير

كما رأيت في مثال «جون»، إن تحديد معالم حلقات العادة قد يبدو سهلًا نسبيًا. وبمجرد أن تبدأ رؤية حلقات العادة لديك بوضوح، يكون من الصعب كثيرًا الإغفال عنها. وهذا مهم، أليس هذا صحيحًا؟ (هذا قطعًا صحيح).

في كثير من الأحيان، عندما يأتي مريض جديد إلى عيادتي، أو يبدأ شخص استخدام برامجي للتدريب على الوعي التام القائمة على استخدام التطبيق، يتمكن من تحديد معالم حلقات العادة لديه بسرعة. وغالبًا ما يرى الأشخاص حلقات عادة ذات مستويات متعددة مثل «جون». ويتحمسون لمعرفتهم طريقة

عمل عقولهم، ثم يسقطون في فخ عادة غير متوقع وهو: إنهم يحاولون على الفور إصلاح المشكلة. إن هذا أشبه بسماع صوت غريب في سيارتك، والاتصال بالميكانيكي، وبمجرد أن يشرح المشكلة لك، حتى تعود إلى المنزل، وتحاول إصلاح المشكلة لاعتقادك أنك تقدر على ذلك بنفسك. فما الذي يحدث؟ تعود ثانية إلى الميكانيكي لإصلاح المشكلة الأولى، والمشكلة التي سببتها نتيجة عبثك بالسيارة. فلا تسقط في هذا الفخ!

دعنا نحدِّد معالم حلقة العادة الإضافية هذه:

المسبب: البدء في رؤية حلقات العادة بوضوح

السلوك: محاولة إصلاحها باستخدام الأدوات المجربة في الماضي

النتيجة: (مفاجأة) فشل المحاولة

سنتحدث عن طريقة ترسخ حلقات العادة غير المفيدة لاحقًا في هذا الكتاب.

علاوة على ذلك، قد تعزز حلقات عادة أخرى غير مفيدة مثل الإحباط أو انتقاد نفسك. (لا تقلق، إن هناك فصلًا أيضًا يستعرض طريقة العمل مع هذه الأنواع من حلقات العادة).

عندما تحاول التغلب على القلق وتغيير العادات، يجب أن تعرف كيف يعمل عقلك، وكيف يرسِّخ هذه العادات، بما في ذلك حلقات العادة لمحاولة إصلاح نفسك. ومعرفة الأشياء من الناحية العقلية أو النظرية هي مجرد الخطوة الأولى. فالسرعة الأولى هي مجرد سرعة أولى فقط لا غير: معرفة كيف تتشكل العادات من الناحية العقلية، وكيف تؤثر في حياتك، وهذا يعزز السرعة ويكسبك زخمًا كي تتمكن من تغييرها عندما تكون لديك كل الأدوات.

في فترة الصبا، كان فيلمي المفضل في مرحلة المراهقة هو *The Karate Kid*. لقد غيرت محل سكني كثيرًا في مرحلة الطفولة، ولهذا كنت أشعر بتقارب شديد مع الممثل «رالف ماتشيو» الذي

لعب شخصية «دانيال»، الفتى الجديد في المنطقة الذي يتعرض للتنمر من الأطفال المشاكسين. ومن الفتى المراهق الذي لا يرغب في التعرف إلى شخصية «آلي» (التي قامت بدورها إليزابيث شو)، تلك الفتاة التي علمته كيف يكون على طبيعته! ومع سعي «دانيال» لتعلم الفنون القتالية للدفاع عن نفسه، لا يعطيه المدرب «مياجي» (وهو مدرب «دانيال» الذي أدى شخصيته الممثل «بات موريتا») إلا كتابًا عن لعبة الكاراتيه، ويكلفه بمهمة كتابة تقرير عنه. جاء إليه «دانيال» وهو متحمس جدًّا لتعلم الكاراتيه، لكن المدرب «مياجي» عرف الفخ الذهني لتعلم شيء نظري، والتحمس، ومحاولة تطبيقه دون معرفة الطريقة. لا يمكنك قراءة كتاب من تأليف «بروس لي»، لتخرج بعدها، وأنت نسخة منه. إن المفاهيم لا تتحول إلى حكمة بشكل عجيب، بل يجب أن تتدرب لترجمة المفاهيم إلى دراية من خلال تجربتك الشخصية.

وكما هو معروف، أتى تدريب «دهان السور بشكل دائري، وتلميع السيارة من أعلى لأسفل» بثماره مع «دانيال» عندما أدرك أن المدرب «مياجي» كان يدربه على صرف تركيزه إلى حركة عضلاته، ويساعده على عدم السقوط في فخ اعتقاد أنه يعرف أساسيات الكاراتيه، ثم يغلَق في محاولة تقليد أفلام الفنون القتالية التي شاهدها. كان المدرب «مياجي» يعلم «دانيال» كيف يطبق المفاهيم على أرض الواقع.

هل يمكنك أن تشعر بتقارب مع حلقة العادة هذه؟

المسبب: قراءة كتاب جديد عن القلق (أو تغيير عادة)

السلوك: قراءة الكتاب بنهم في جلسة واحدة

النتيجة: فهم المفاهيم والفشل في تغيير العادة

مع تغيير العادات، تكون المفاهيم مهمة. وعندما تبدأ تحديد معالم عاداتك، ستطبق هذه المفاهيم على أرض الواقع. فلاحظ كيف لا يماثل تحديد معالم العادات الإصلاح أو التصحيح تلقائيًّا. وصحيح أنك قد تتخلص من أية عادة ضارة بسرعة وسهولة،

مثلما فعل «جون»، بتحديد معالمها، وفي الواقع، لقد تلقيت رسائل شكر عديدة من أشخاص شاهدوا حديثي في مؤتمر تيد الذي استمر 10 دقائق ("A Simple Way to Break a Bad Habit")، وأقلعوا عن التدخين، وتوقفوا عن التسويف في المرحلة الجامعية، وما إلى ذلك. لكن لو كانت المسألة بهذه البساطة دائمًا، لتمكن جميع من واجهوا صعوبة في تغيير العادات من التخلص منها (العادات) بعد مشاهدة هذا الفيديو القصير لي في مؤتمر تيد، ولانتهى الأمر بهذا. بل يمكن أن تكون محادثات تيد ملهمة وتثقيفية، لكنها تبقى هكذا، ويجب أن نتحلى بالصبر في العملية لتحقيق النتائج.

إن لدى معظمنا عادات راسخة منذ فترة طويلة؛ ورسم خريطة ذهنية لهذه العادات هو مجرد خطوة أولى لتغييرها. ومن ثم يجب أن تفهم حقًّا الخريطة الذهنية للعادات من الناحية النظرية والتجريبية قبل أن تمضي قدمًا في تغييرها. ولهذا، الثلث الأول من الكتاب مخصص لرسم الخريطة الذهنية، فلا تتجاوزه. ولا تنتقل مباشرة إلى جزء «الإصلاح»، لأنك بذلك ستكون قد سقطت في فخ المفهوم المتمثل في محاولة تغيير العادة. بل مارس تدريب «دهان السور بشكل دائري، وتلميع السيارة من أعلى لأسفل». وكما سترى، من المهم أن تتعلم العملية من واقع تجربتك.

تغيير العادات يمكن أن يكون عملًا شاقًّا ولكن ...

على مدار خمس سنوات، كنت أدرِّس لطلبة كلية الطب في جامعة ييل كيف يساعدون مرضاهم على الإقلاع عن التدخين.

تسلمت المحاضرة من طبيب نفسي أكثر خبرة، لخص كل شيء تعلمه في محاضرة مدتها 45 دقيقة. وتلك المحاضرة التي استمرت لـ45 دقيقة هي المرة الوحيدة التي سيتعلم فيها الطلبة على مدار أربع سنوات من الدراسة في كلية الطب كيف يساعدون مرضاهم على الإقلاع عن التدخين. ومن أجل الاستفادة وإحداث تأثير، كان على الطلبة أن يحفظوا،

ويستوعبوا، وينفذوا ما جاء في المحاضرة.

إن أفضل شيء توصلت إليه هو أنني كنت طلبت من الطلبة أداء تدريب شفهي. ورحت أقول بكل جدية: «كرروا العبارة التالية بعدي».

هذه ليست أروع لحظاتي، لكنها كانت أفضل شيء توصلت من خلاله إلى تثقيف الطلبة وجعلهم في حالة انتباه.

كرروا بعدي: «بصفتي طبيبك، أهم نصيحة يمكنني إسداؤها لك هي أن الإقلاع عن التدخين هو أفضل شيء يمكن أن تفعله لصحتك». وهذا أفضل خيار متاح لدينا لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين: «حث كل مدخن على الإقلاع عن التدخين بأسلوب واضح، وحازم، وشخصي». وسؤال المتابعة هو: «هل أنت مستعد لمحاولة الإقلاع عن التدخين في الوقت الراهن؟». ربما صُعق الطلبة قليلًا من معرفة أن أستاذ كلية الطب الذي كان يدرس لهم كان يستخدم أسلوب التدريس في مرحلة روضة الأطفال، ومعظم الطلبة كانوا يرددون العبارات لي كالببغاء. ولجعل المحاضرة أكثر متعة، كنت أحسب الزمن لهم لرؤية مدى قدرتهم على ترديد العبارة بسرعة. (من الذي لا يحب روح المنافسة؟). وعلى مدار أكثر من عقد بين تدريسي هذه المحاضرة وتأليفي هذا الكتاب، لا تزال العبارات التي نقلتها من فوري هي «المعيار الذهبي» لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين. وإذا لم تكن تصدقني، يمكنك البحث عنها على شبكة الإنترنت.

يعد التكرار شيئًا أساسيًّا في تشكيل العادات، ولهذا أردت أن أكرر هذه العبارة أكبر عدد ممكن من المرات في وقتنا القصير (مع إنهاء ما تبقى من المحاضرة بالطبع). لكن يجب أن تكون هناك طريقة أفضل لمساعدة الأشخاص على تغيير العادات!

إن المقصود من ذلك هو أن تغيير العادات يعد عملًا شاقًّا، لكن من غير الضروري أن يكون عملًا مضجرًا، أو مملًا، أو مؤلمًا كذلك.

لذا كرر بعدي:

«تغيير العادات عمل شاق، لكن من غير الضروري أن يكون عملًا مؤلمًا».

«تغيير العادات عمل شاق لكن من غير الضروري أن يكون عملًا مؤلمًا».

وكررها مرة ثالثة كي تثبت في ذهنك:

«تغيير العادات عمل شاق لكن من غير الضروري أن يكون عملًا مؤلمًا».

لقد حفظت من فورك نصيحة مهمة جدًّا تخص تغيير العادات. والخطوة التالية هي أن ترى كيف يمكنك أن تخترق آلية تشكيل العادة في مخك، وبدلًا من مقاومتها، يمكنك تسخير قدراتها للقيام بالعمل نيابة عنك. وبهذه الطريقة، لن تتأذى عضلاتك الذهنية، ولن يؤلمك الأمر بالضرورة.

ابحث عن حبكتك

يضيف مؤلفو الأفلام الرائعة والكتب التي تتصدر قوائم الكتب الأكثر مبيعًا عنصر التشويق إلى الحبكة باتباع تسلسل رحلة البطل الأسطوري، وهو ما كان موجودًا منذ بدأ سرد القصص، لكن الكاتب «جوزيف كامبل» هو من وضع له الشكل التقليدي عام 1949. ففي مجال الترفيه، شكَّل هذا النهج الأساسي لخلق عنصر جذب (مشكلة لا بد من حلها، والتشويق من خلال كيفية حلها)، وسرد القصة بشكل شائق (التوتر، والصراع، والمحنة... إلخ)، والحرص على وضع نهاية من غير الضروري أن تكون سعيدة ولكنها تتضمن (حلًّا للمشكلة). ربما يمكنك كذلك رؤية عناصر التعلم القائم على المكافأة التي تُحمسنا لمشاهدة الأجزاء التالية من الفيلم الذي أحببناه، أو قراءة الكتاب التالي في سلسلة كتب «هاري بوتر»:

المسبب: التوتر

السلوك: رحلة البطل التي تتضمن صراعًا... إلخ

النتيجة: حل المشكلة

عندما تكتمل فصول قصة رائعة، نتشوق إلى قصة أخرى.

ويظهر هذا النهج أيضًا في عصر الإفراط في مشاهدة ما تعرضه شبكة نتفليكس، وأمازون، وما شابههما، لكن بتوجه مختلف. فما الذي يحدث عندما تعرض مسلسلًا كاملًا – لنفترض أنه مسلسل *Game of Thrones* – وترغب في جذب الجمهور إليه موسمًا تلو الآخر؟ تحذف عنصر حل المشكلة كما خمنت، الذي يكون شكله كالتالي:

المسبب: التوتر

السلوك: رحلة البطل التي تتضمن صراعًا... إلخ

النتيجة: عدم حل المشكلة

عدم حل المشكلة أشبه بالجلوس وسط الغابات لأخذ استراحة أثناء نزهة سير طويلة لتكتشف فجأة أنك تجلس على تلة للنمل. وعندما تبدأ الشعور بهذه الحكة المستمرة، يصبح مخك في حالة تأهب قصوى، ويصرخ قائلًا: «نار! نار! أخمد النار!». ولحسن الحظ، تضع شبكة نتفليكس وشركاء المؤامرة معها طفاية الحريق على مقربة منك من خلال خيار «الحلقة التالية»؛ بل تفترض أنك لا يمكنك الانتظار، وتسمح لنفسها بالضغط على زر عرض الحلقة التالية.

لتغيير عاداتك، يجب أن تشعر بتقارب مع بطل القصة (هذا سهل لأنك البطل)، والحبكة (أيًا كانت العادات التي تمارسها)، والتشويق (لماذا يجب أن تتناول حبات إم آند إمز ذات اللون الأخضر قبل البنية؟)، والتوتر (هل يمكنك فعلها؟)، وحل المشكلة (نعم، يمكنك فعل ذلك!).

في هذا الكتاب، سنتقيد بحبكة القصة. ولهذا السبب يجب أن

ترسم خريطة ذهنية لحلقات العادة لديك بجد وعناية. وصحيح أنك قد تجد أن رسم خريطة ذهنية شخصية عملًا مملًّا ووضيعًا، مثل «دانيال- سان» في فيلم *The Karate Kid* الذي لم يكن يهوى تلميع الأرضيات، ودهان الأسوار، وغسل السيارات. وهذا يعد عملًا شاقًّا. لكن أمر رسم الخريطة الذهنية هذا ضروري لمساعدتك على رحلة بطولتك الشخصية، كي تحظى بقصة ممتازة (حقيقية) في النهاية لتحكيها.

* لكنني يجب أن أوضح هذه النقطة. أرجو ممن يتعاطى الكحول منكم أيًّا كان، ويفكر في التوقف عن هذا فجأة، مثل «جون»، أن يستشير طبيبه قبل فعل ذلك. فلو كنت أعرف أن «جون» سيفعل ذلك، لكنت نصحته بإزالة السموم من جسمه بحرص، سواء في المنزل أو في مركز متخصص، لأن التوقف فجأة عن تعاطي الكحول يمكن أن يسبب مشكلات تتعلق بالانسحاب، أو النوبات، بل الوفاة كذلك. وكان «جون» محظوظًا لتمكنه من إزالة السموم من جسمه في المنزل دون أية مشكلة.

الفصل 6: لماذا فشلت إستراتيجياتك السابقة للتغلب
على القلق (والتخلص من العادات)؟

بعد أن عرفت بعض أساسيات الطريقة التي يعمل بها مخك، دعنا ننتقل إلى الحلول. حدَّد الأطباء النفسيون والمعالجون إستراتيجيات عديدة للخروج من حلقة العادات الضارة التي تتدرج بين القلق والإفراط في الأكل والتسويف. ومن ثم يعتمد المعالجون في نجاحهم عادةً على التركيبة الجينية للشخص. ولحسن الحظ، فإن العلم الحديث كشف تقريبًا كيف تقوم الممارسات القديمة المحددة بمساعدة المخين القديم والحديث على التخلص من العادات الضارة بغض النظر عن تركيبتك الجينية.

لكن دعونا نعُد أولًا إلى نموذج المخ الذي سبق أن ناقشناه. تذكَّر أن مخنا القديم مجبول على مساعدتنا على البقاء. وعلاوة على التعلم القائم على المكافأة، فإن في جعبة المخ شيئًا آخر: إنه يستوعب ما يتعلَّمه وينقل التعلُّم إلى ذاكرة «عضلية» في أسرع وقت ممكن. وبعبارة أخرى، لقد فُطر المخ على تكوين العادات كي نحرِّر مساحة في أدمغتنا لتعلُّم أشياء جديدة.

تخيَّل الاستيقاظ كل صباح والاضطرار إلى إعادة تعلُّم كيفية الوقوف، وارتداء ملابسك، والمشي، والأكل، والتحدث – سيصيبك الإرهاق جراء كل هذا بحلول الظهر. وفي «وضع العادة» نتحرك سريعًا، ودون تفكير، كما لو أن مخنا القديم يقول لمخنا الحديث: «لا تقلق، سأتولى مسئولية ذلك. وليس عليك بذل طاقة هنا، بل يمكنك التفكير في أشياء أخرى». إن تقسيم العمل هذا هو السبب جزئيًّا في الكيفية التي تمكنت بها الأجزاء الأحدث في مخنا، مثل قشرة الفص الجبهي، من تطوير القدرة على التفكير والتخطيط للمستقبل.

ولهذا تترسخ العادات القديمة حتى بعد أن ترسم خريطة ذهنية

لها بدقة. ولا أحد يريد أن يقضي عطلة نهاية الأسبوع الجميلة في المنزل ليعمل على تنظيم خزانة الملابس المكدسة حين تكون هناك مساحة لوضع المزيد من الأشياء غير المرغوبة. وتكون مجبرًا على تنظيم الخزانة فقط عندما تمتلئ عن آخرها. إن هذا ينطبق أيضًا على مخك، الذي لن يبالي بالأشياء القديمة إلى أن يصل إلى مستوى حرج. فالأجزاء الأحدث في المخ تفضِّل أن تقضي الوقت في أشياء «أهم» مثل التخطيط لعطلتك التالية، والرد على رسائل البريد الإلكتروني، وتعلُّم أحدث الحيل للبقاء هادئًا في هذا العالم المحموم، ودراسة الاتجاهات الغذائية الحالية.

وإلى جانب مسئولية قشرة الفص الجبهي عن التفكير والتخطيط للمستقبل، فهي تشكِّل أيضًا الجزء المسئول في المخ عن التحكم في دوافعك. ويعمل المخ القديم في وضع الندرة؛ فهو قلق دائمًا بشأن الجوع الشديد. وإذا رأيت كعكة، فسيحاول مخك القديم التهامها باندفاع، حيث يراها «سعرات حرارية! إنها البقاء!». قد تتذكر التهافت الغريب على السلع الأساسية – من ورق التواليت، والدقيق، والمكرونة – في متاجر البقالة في بداية جائحة (كوفيد - 19). وإذا دخلت متجرًا، ورأيت عربة شخص مكدسة تمامًا، فإنك تسارع إلى أخذ أية سلع متبقية، حتى إذا كانت لديك كمية كبيرة منها في المنزل. وفي المقابل، يقول المخ الحديث لديك للقديم: «تمهل لحظة. لقد تناولت الغداء من فورك. إن هذا ليس صحيًّا، وأنت لست جائعًا في الأساس!»، أو «نحن لدينا كمية كبيرة من ورق التواليت ولا حاجة إلى شراء المزيد منه الآن». ويمثل مخك الحديث هذا الصوت العقلاني الذي يذكِّرك بتناول الخضراوات قبل تناول الحلوى. كما أنه يشكل الجزء الذي يساعدك من المخ على الالتزام بقرارات العام الجديد (والمفارقة هي أنه هو الصوت الداخلي نفسه الذي ينتقدك عندما تفشل – سأستعرض هذا الموضوع بالتفصيل لاحقًا).

دعونا نناقش الآن بعض الإستراتيجيات التي قيل لك إنها ستساعدك على التعامل مع القلق، أو المشاعر السلبية الأخرى، أو

التي ستمكنك من تغيير العادات السيئة الراسخة (إستراتيجيات ربما جرَّبتها)، ولماذا قد تفشل. وهذا سيشكل الأساس لفهم كيف تنطبق هذه الإستراتيجيات على حلقات عادة القلق، مثل الشعور بالجزع الشديد.

الإستراتيجية الأولى للتخلص من العادات: قوة الإرادة

عندما تستخدم مخزون قوة الإرادة لديك، فإنه يفترض أن يخبر المخ الحديث لديك القديم بأن يغرب عن وجهك، وبدلًا من شطيرة البرجر تطلب السلطة، أليس هذا صحيحًا؟ إذا كنت قلِقًا، فإنه ينبغي أن تتمكن من إخبار نفسك بأن تسترخي، ثم الإحساس بالاسترخاء بدرجة أكبر. ويفترض أن تعمل قوة الإرادة هنا، لكنْ يوجد تحذيران شديدان.

أولًا، تشكك الأبحاث الحديثة في بعض الأفكار الأولية عن قوة الإرادة.1 فقد أظهرت بعض هذه الدراسات أن قوة الإرادة تتحلَّى بها فئة فرعية محظوظة من خلال الجينات؛ لكن الدراسات الأخرى تزعم أن قوة الإرادة بحد ذاتها خرافة.2 بل إن الدراسات التي تعترف بقوة الإرادة مالت هي أيضًا إلى إيجاد أن الأشخاص الذين مارسوا الانضباط الذاتي بدرجة أكبر لم يكونوا أكثر نجاحًا في تحقيق أهدافهم - بل كلما بذلوا جهدًا أكبر، شعروا أكثر باستنفاد قواهم.3 والإجابة المختصرة هي أن التشمير عن ساعديك، أو تحمُّل الضغوط على مضض، أو إجبار نفسك على «فعل الأمر فحسب» ربما تكون إستراتيجيات تؤدي إلى نتائج عكسية، وربما تفيد على المدى القصير (أو تشعرك بأنك تفعل شيئًا على الأقل)، ولكنها لن تفيد على المدى الطويل عندما تكون هناك ضرورة لها.

ثانيًا، على الرغم من أن قوة الإرادة قد تفيد في ظروف عادية، فعندما تتوتر (من النمر ذي الأسنان السيفية، أو رسالة بريد إلكتروني من المدير، أو شجار مع شريكة الحياة، أو الشعور

بالإرهاق، أو الجوع)، يسيطر مخك القديم، ويعطل نشاط مخك الحديث إلى أن يزول التوتر.4 ولذلك عندما تكون في حاجة ماسة إلى قوة الإرادة – التي تستقر في قشرة الفص الجبهي والمخ الحديث إذا كنت تتذكر – تختفي، ويدفعك مخك القديم إلى تناول الكعكة إلى أن تشعر بالتحسن، وينشط مخك الحديث. انظر إلى قشرة الفص الجبهي هكذا: على الرغم من أنها الجزء الأحدث من المخ، والأقل تطورًا، فإنها هي الأضعف أيضًا. وهذا يعني أننا نضع كامل ثقتنا في أضعف جزء من دماغنا لمنعنا من الانجراف وراء أهوائنا. ولا عجب إذن من شعور الكثيرين منا بالذنب الكبير. فبالنسبة لمعظمنا، غياب قوة الإرادة قد يعني خللًا في برمجة المخ (التطور)، ولا يعني خطأنا.

إن إظهار قوة الإرادة عند الشعور بالقلق منطقي، لكنه مضلل للعامة. وعندما أصيبت صديقتي «إيميلي» (المحامية الناجحة التي يمكن أن تخرج من أي مأزق، سواء أكان حقيقيًّا أم متخيلًا) بنوبات الهلع، كانت تقول لنفسها: «أشعر بأنني سأموت، لكن ذلك لن يحدث. إن مخي هو من يتلاعب بي. وأنا من أقرر ما الذي يحدث بعدها». إنها واحدة من مليون شخص لديهم عقل على درجة عالية من التدريب، وهو رهن إشارتها. ولو وجد الباقون منا سهولة في إخبار أنفسهم بالتوقف عن الشعور بالاضطراب عندما ينتابهم القلق، لعملتُ في مجال آخر بسعادة. لكن لا يعمل مخنا بهذه الطريقة، خاصة عندما يعطل التوتر والقلق نشاط الأجزاء التي من المفترض أن توجهنا في الظروف الصعبة. وإذا لم تكن تصدقني (أو تصدق البيانات)، فجرِّب ذلك: في المرة التالية التي تشعر فيها بالقلق، اطلب من نفسك أن تهدأ، وانظر ما سيحدث. وإذا كنت تريد تحديًا إضافيًّا، فأعطِ الأمر بنبرة والديك الحازمة.

الإستراتيجية الثانية للتخلص من العادات: الاستبدال

إذا أظهرت رغبة قوية في فعل شيء، فاختر شيئًا آخر بدلًا منه. ويعتمد الاستبدال على المخ الحديث، وذلك مثل قوة الإرادة.

وتؤيـد الكثـير مـن العلـوم هـذه الإسـتراتيجية، وهـي إحـدى الإستراتيجيات الناجحة في الطب النفسي لعلاج الإدمان. فعلى سبيل المثال، إذا أردت أن تقلع عن التدخين، بينما تنتابك رغبة قويـة فـي تـدخين سيجارة، فتنـاول الحلـوى بـدلًا مـن إشعال السيجارة. إن هذا ينجح مع فئة فرعية من الأشخاص (وهذا أحد المنـاهج التـي تعلمتها فـي تـدريب الإقامـة)، لكنـه كما أظهرت الأبحاث في معملي والمعامل البحثية الأخرى، قد لا يستأصل تلك الرغبة من جذورها. وتبقى حلقة العادة دون مساس، غير أن السـلوك يتغير إلـى الأفضل. (يمكننا الجدال بشأن مدى صحة الحلوى لاحقًا، لكنك تفهم ما أعنيه). وبما أن حلقة العادة لا تزال موجودة، فهذا أيضًا يزيد من احتمالية أن تعود لممارسة العادة القديمة في مرحلة ما في المستقبل.

إن هذه أيضًا إستراتيجية مقترحة للاستخدام عند التعامل مع التوتر والقلق. وعندما تشعر بالقلق، شتت انتباهك بالنظر إلى صور جِراء جميلة على مواقع التواصل الاجتماعي. وقد قام أحد الأشخاص الذين استخدموا تطبيق القلق الذي ابتكرناه بإنشاء برنـامج آلـي يعيـد تغريد صور الجِراء كي لا يحتاج حتى إلى البحث عنها. ويمكنه فتح حسابه على موقع تويتر ليظهر له عدد لا يحصى من صور الجراء لتصفحها. وهذا لم يعالج قلقه (أو التسويف لديه)، وكما سترى في الجزء الثالث، يبدأ مخنا السأم من هذه الأساليب.

الإستراتيجية الثالثة للتخلص من العادات: هيئ الأجواء

إذا كنـت تـرغب فـي تنـاول المثلجـات، فـلا تحتفـظ بعلبـها فـي المجمد. أكرر، إن هذه الإستراتيجية تنشط المخ الحديث المزعج، وقد كشـفت معـامل بحثيـة عـديدة درسـت تـهيئة الأجـواء أن الأشخاص الذين يتحلَّون بقدر جيد من ضبط النفس يميلون إلى بناء حياتهم بطريقة لا يحتاجون فيها إلى اتخاذ قرارات تتعلق بضبط النفس في المقام الأول.5 إن اعتياد ممارسة الرياضة كل

صباح أو شراء الأغذية الصحية من متجر البقالة يجعل الحفاظ على اللياقة البدنية واتباع النظام الصحي في الطهو روتينًا، وبهذه الطريقة تزيد احتمالية رسوخ هذه العادات. وهناك تحذيران هنا: (1) يجب في الواقع أن تعتاد اتباع نظام صحي؛ و(2) عندما تخطئ، لأن مخك قد رسَّخ العادات القديمة بشكل أكثر عمقًا من العادات الجديدة، تميل إلى العودة إلى ممارسة العادات القديمة السيئة، وتواصل ممارستها. وأنا أرى هذا دائمًا في عيادتي. يطبق مرضاي هذه الإستراتيجية لفترة، لكنهم يعودون إلى التدخين، أو معاقرة الكحول، أو تعاطي المخدرات. ولهذا تخفِّض الصالات الرياضية رسوم العضوية في بداية العام. ويعرف العاملون هناك أنك ستدفع رسوم العضوية، وتذهب لعدة أسابيع، وتفوت أيامًا قليلة أثناء الطقس البارد، أو في الأجواء الممطرة، وتمتنع عن الذهاب، وتترك أجهزتهم على حالتها الأصلية، ثم تكرر هذه العادة في شهر يناير من العام التالي عندما تشعر بالذنب من سوء لياقتك البدنية.

كيف تعمل تهيئة الأجواء على التغلب على قلقك؟ لا يمكنك وضع القلق في المجمد، أو تجنُّب الشعور بالقلق في طريق العودة إلى المنزل بعد يوم عمل شاق. وبقدر ما يبدو من الرائع وجود «منطقة خالية من القلق» في منزلك، حتى لو هيأت الأجواء لها، فإن القلق سيعاود الظهور.

الإستراتيجية الرابعة للتخلص من العادات: الوعي التام

لعل «جون كابات - زين» يكون هو الخبير المتمرس الغربي الأكثر شهرة في موضوع الوعي التام. وعندما كان في معتكف التأمل الصامت في نهايات فترة السبعينيات من القرن العشرين، فكَّر في وضع واختبار برنامج الوعي التام الذي يمتد لثمانية أسابيع، ويمكن تدريسه ودراسته في الأوساط الطبية. ومن هنا ظهرت فكرة برنامج تقليل التوتر القائم على الوعي التام. وعلى مدار العقود الأربعة التالية، أصبح برنامج تقليل التوتر القائم على

الوعي التام أكثر البرامج شهرة ودراسة في جميع أنحاء العالم.

إن تعريف «كابات - زين» للوعي التام هو «الوعي الناتج عن الانتباه للحظة الحالية عن قصد ودون إصدار أحكام». وفي الواقع، يشير «كابات - زين» إلى جانبين للتجربة، وهما: الوعي والفضول.

دعونا نحلل هذين الجانبين. هل تتذكرون كيف يستجيب مخنا القديم للتعزيز الإيجابي أو السلبي لتحديد ما يجب فعله، وحينها يبرع بشكل كبير في تحويل هذا السلوك إلى عادات؟

وإذا لم تكن تعي أنك تفعل شيئًا بشكل اعتيادي، فستواصل فعله بشكل اعتيادي. ويصف «كابات - زين» ذلك بأنك تتصرف بشكل آلي دون تفكير. فإذا قدت سيارتك على الطريق نفسه آلاف المرات، فستكون رحلتك هذه معتادة. وعادة ما تشرد بذهنك خلالها، بل تفكر في أشياء أخرى بينما تقود السيارة – لدرجة أنك لا تتذكر أيضًا كيف عدت إلى المنزل من مكان العمل أحيانًا، فهل هذا أمر عجيب؟ كلا، بل إنه عادة.

إن اكتساب الانتباه من خلال الوعي التام يساعدك على «اكتشاف» ما يجري في مخك القديم. ويمكنك تعلم تمييز حلقات العادة لديك وقت ظهورها، بدلًا من أن «تصحو» في نهاية حلقات العادة وأنت على وشك الاصطدام بالسيارة.

وبمجرد أن تعي حلقات العادة لديك – عندما تتصرف بشكل آلي دون تفكير – يمكن أن ينتابك فضول بشأن ما يحدث. لماذا أفعل ذلك؟ وما الذي أثار هذا السلوك؟ وما المكافأة التي سأحصل عليها حقًّا من ذلك؟ وهل أريد أن أواصل فعل ذلك؟

قد يبدو هذا غريبًا في البداية، لكن الفضول هو توجه رئيسي يساعدك على تغيير العادات عندما يقترن بالوعي – وهو رابط تؤيده أبحاث أجريت في معملي ومعامل بحثية أخرى. ويمكن أن يصبح الفضول مكافأة عظيمة في حد ذاته. فهل تتذكر آخر مرة انتابك فيها فضول بشأن أمر ما؟ إن هذا الشعور يبدو رائعًا في

حد ذاته – وهو ينبه مخك القديم إلى أن هذا أفضل من الارتفاع السريع للسكر في الدم الذي يتبعه ندم شديد.

إن البقاء بعيدًا عن حلقة العادة يحرر المخ الحديث لفعل ما يبرع فيه، وهو: اتخاذ قرارات عقلانية ومنطقية.

ما الظروف التي تجعل من السهل بشكل أكبر تغيير العادة في اعتقادك؟ أهي الظروف التي تنتبه فيها لحالك وقد أفرطت في تناول المثلجات، ثم تشعر بالخزي وتنتقد نفسك، أم هي ببساطة عندما تعي هذا السلوك، وينتابك الفضول بشأنه، وتبدأ رسم خريطة ذهنية لما تفعله حقًّا؟

هذا الفضول ضروري للانفتاح على التغيير وتقبلُّه. وقد تحدثت الدكتورة «كارول دويك»، وهي باحثة في جامعة ستانفورد، عن هذا الموضوع قبل سنوات، حين قارنت بين العقلية الثابتة وعقلية النمو.6 فعندما تعلق في حلقات العادة القديمة (بما في هذا انتقاد نفسك)، لن تنفتح على النمو (لقد حدد معملي البحثي أيضًا جزءًا في المخ يرتبط بذلك).

وعلى الرغم من أن الأبحاث العلمية عن الوعي التام لا تزال في مراحلها الأولى، فقد ظهرت بعض النتائج المتسقة مع هذا. وقد كشفت دراسات معامل بحثية متعددة أن الوعي التام يستهدف تحديدًا الروابط الأساسية للتعلُّم القائم على المكافأة. فعلى سبيل المثال، اكتشف معملي البحثي أن تدريب الوعي التام كان ضروريًّا لمساعدة المدخنين على تمييز حلقات العادة لديهم وتمكينهم من الفصل بين الرغبات القوية والتدخين. وبعبارة أخرى، يمكن أن يلاحظ المرضى الرغبة القوية، ثم ينتابهم فضول بشأن تأثيرها على أجسامهم (وعقولهم)، ويتجاوزونها بدلًا من التدخين بشكل اعتيادي. إن الخروج من حلقة العادة هذه أدى إلى ارتفاع معدلات الإقلاع عن تدخين السجائر خمس مرات أعلى من علاج المعيار الذهبي السائد.7

لقد اكتشف معملي البحثي بعض التغييرات اللافتة للنظر في

السلوكيات الاعتيادية، عندما تعلّم الأشخاص أن يفهموا عملية حلقة العادة هذه، وتجربة أساليب الوعي التام. إن تعلُّم إيلاء الانتباه لم يؤدِّ إلى تغيير سلوك التدخين فحسب، بل أدى إلى تغيير اضطراب الأكل أيضًا، وأيضًا شمل القلق نفسه كما رأيت من دراساتنا السريرية.

لقد رأيت هذا بشكل عملي ومؤثر في حياتي أيضًا، فهناك نتيجة طبيعية لمبدأ «كلما قلَّت معرفتك، كثُر حديثك» الذي ذكرته في بداية هذا الكتاب: «لا تفعل شيئًا، بل اجلس فحسب!». إن هذه المفارقة البسيطة والمؤثرة كان لها تأثير كبير عليّ شخصيًّا ومهنيًّا. فإذا شعر مريض لديّ بالقلق أو الجزع وهو في عيادتي (الذي يمكن أن ينتج عن مجرد إخباري بشيء حدث، أو مناقشة حدث آتٍ)، فقد ألتقط هذه العدوى الاجتماعية، وأشعر بالقلق أو الجزع («هذا أمر خطير. هل سأتمكن من مساعدة المريض؟»).

ما السبب؟ بالنسبة إليّ، إذا بدأت الدخول في حلقة القلق، وواجهت قشرة الفص الجبهي لديّ مشكلة في التفكير، فقد أستجيب بشكل اعتيادي لقلقي، وأتسرع إلى محاولة «علاج» المريض باعتبار هذا طريقة لجعل قلقي يزول. وبالطبع هذا يؤدي عادةً إلى جعل الوضع أسوأ، لأن المريض لا يشعر وقتها بأنني فهمت حالته، أو أن العلاج ليس مفيدًا، لأننا لم نتوصل إلى السبب الرئيسي وراء قلقه (لأننا كنا نركز على قلقي دون قصد). إن مقولة: «لا تفعل شيئًا، بل اجلس فحسب» تعمل كتذكير قوي بأن حضورك هو المطلوب. وبعبارة أخرى، من خلال الحضور والإنصات مليًّا إلى مرضاي، فإنني أفعل أفضل ما يمكنني فعله من أجلهم في تلك اللحظة، وهو: التعاطف، والفهم، والتواصل. وأخيرًا، أنا أحب هذه المقولة لأنها تذكرني بأن قوة إرادتي، التي تدفعني إلى فعل شيء، هي حلقة عادة بحد ذاتها (حسنة النية لكنها مضللة)، وأنه يمكنني أن ألاحظ ببساطة: فالملاحظة هي «الفعل» الوحيد الضروري، والمفارقة هي أنه الأكثر فاعلية.

هل أنت مستعد للتفكير في سؤال آخر عن رسم خريطة ذهنية

لعادة القلق لديك (وأية عادة أخرى)؟ وإذا لم تكن هذه محاولتك الأولى لتغيير عادة، فعُد بذاكرتك وراجع كل الإستراتيجيات العديدة للتخلص من العادات التي طبقتها على مدار سنوات. وأي منها نجحت؟ وأي منها فشلت؟ وهل تتفق نجاحاتك وإخفاقاتك مع ما تعرفه الآن عن طريقة عمل مخك (والتعلم القائم على المكافأة بصفة خاصة)؟ وإذا لم تكن معتادًا تغيير العادات، فأنت في وضع جيد لأنك لم تشكل عادات «سيئة» متعلقة بمحاولة تغيير العادات السيئة (أي الإستراتيجيات التي فشلت، وتكررها مرارًا وتكرارًا)، فابقَ على المسار الصحيح، وواصل رسم خريطة ذهنية لحلقات العادة لديك، وانتبه إلى الدافع للدخول في حلقات العادة وإصلاحها (وارسم خريطة ذهنية لهذا كحلقة عادة)، ومارس تدريب دهان السور بشكل دائري، وتلميع السيارة من أعلى لأسفل.

الفصل 7 : قصة ديف، الجزء الأول

أخبرني «ديف» (هذا ليس اسمه الحقيقي)، وهو مريض لديَّ، في أثناء جلستنا الأولى بأنه بدأ يصاب بنوبات الهلع على الطرق السريعة في وقت ما من العام أو العامين الماضيين. وكان وهو يقود سيارته بأريحية على الطريق، ودون أن يفكر في أي شيء، يخطر بباله فجأة مدى خطورة القيادة على الطريق بسرعة 100 كيلومتر في الساعة. ووصف شعوره هذا بـ «أنا في داخل رصاصة كبيرة تنطلق على الطريق السريع». وقد اشتدت نوبات الهلع لدرجة أن «ديف» امتنع تمامًا عن القيادة على الطرق السريعة.

وللأسف، لم تقتصر نوبات الهلع لدى «ديف» على قيادته السيارة، فذات ليلة، خطرت له فكرة مفاجئة وهو برفقة خطيبته في مطعم سوشي، وهذه الفكرة تتمثل في احتمالية أن تكون لديه حساسية من الأسماك. وأصيب بقلق شديد لدرجة أنه تعيَّن عليهما مغادرة المطعم فورًا. كان «ديف» يعلم من الناحية المنطقية أن هذا أمر جنوني – إذ لم تكن لديه حساسية من الأسماك، ولم يكن ثمة احتمال بأن تظهر لديه حساسية جديدة هذه الليلة تحديدًا، لكن عقله المفكر لم يستطع أن يخالف الصوت الذي كان يتردد في رأسه، ويقول: «هذا الأمر ليس مطروحًا للنقاش. إن هذا خطير! سنغادر المكان الآن».

استطرد «ديف» بأنه لا يستطيع تذكر وقت لم يُصب فيه بالقلق – حتى منذ مرحلة الطفولة. فقد بدأ «ديف» تناول الكحول وهو في العشرينيات من عمره (الأمر الذي جعله يشعر بحالة شديدة السوء)؛ وتم وصف أدوية له (لكنه خاف جدًّا من تناولها)؛ وقام بزيارة أطباء نفسيين، ومعالجين، بل زار معالجًا بالتنويم المغناطيسي، غير أنه «لم ينجح» أي من ذلك على حد قوله، ثم أخبرني «ديف» بأن إحدى آلياته الرئيسية للتكيف مع القلق كانت الطعام؛ فالقلق يسبب لديه رغبة في الأكل، والطعام يخدِّر شعور القلق لديه، أو يشتت انتباهه عنه مؤقتًا. إن حلقة عادة الأكل هذه زادت وزنه بشكل هائل. وبسبب زيادة الوزن ارتفع ضغط الدم

لديه، وأصيب بمرض الكبد الدهنية، وانقطاع النفس أثناء النوم.

المسبب: القلق

السلوك: الأكل

النتيجة: عدة دقائق من تشتت الانتباه عن الشعور بالقلق

هكذا كان وضع «ديف»: رجل في الأربعين من عمره، مصاب باضطراب القلق المعمم، واضطراب الهلع، وزيادة كبيرة في الوزن. اشتد قلقه لدرجة أنه كان مرعوبًا للغاية من النهوض من الفراش. وعندما قابلته، كان يبحث بشكل هستيري عن أي شيء يضيء عتمة طريقه، ويخرجه إلى النور.

في أثناء زيارته الأولى للعيادة، أخرجت ورقة بيضاء، وكتبت كلمات السبب، والسلوك، والمكافأة على شكل مثلث باستخدام أسهم تشير إلى السبب، والسلوك، والمكافأة ثم تعود إلى المسبب. دفعت الورقة فوق الطاولة، وسألت «ديف»: «هل هذه الصورة صحيحة؟ وهل الخوف (السبب) – كما في قول: أوه، قد تكون لدي حساسية من الأسماك – يدفعك إلى مغادرة المكان، أو تجنب الموقف (السلوك)، وهذا يؤدي إلى الشعور بالتحسن (المكافأة)؟».

فرد «ديف» قائلًا: «أجل».

ثم سألته: «هل أدى ذلك إلى حلقات عادة محددة يظن مخك أنها تبقيك بأمان، لكنها في الحقيقة تسبب لك الشعور بالقلق وتجعلك تمر بنوبات هلع؟».

فرد «ديف» قائلًا: «هذه هي حالتي باختصار».

وخلال دقائق معدودة، تمكنت أنا و «ديف» من رسم خريطة ذهنية للكيفية التي استحوذ بها نظام البقاء على مخه ليحول حياته إلى حلقة مفرغة لا تنتهي من الجزع المسبب للقلق، فقد تسبب القلق في الشعور بالجزع والتجنُّب، وهو ما سبب زيادة في القلق والتجنُّب. وعلاوة على ذلك، أدت آلية الأكل للتكيف مع

القلق إلى إصابته بالبدانة، وارتفاع ضغط الدم.

عاد «ديف» إلى المنزل، وقد أعطيته هدفًا بسيطًا، وهو: رسم خريطة ذهنية لحلقات عادة القلق لديه. وما أسباب هذا القلق عنده؟ وما سلوكياته؟ وما مكافآته؟ لقد أردت منه أن يراها جميعًا، ثم يرى نتيجة هذه السلوكيات.

وهذا الجزء الأخير كان غاية في الأهمية؛ حيث يشكل مخنا حلقات العادة من خلال التعلُّم القائم على المكافأة. وبعبارة أخرى، إذا كان السلوك مجديًا، فإننا نتعلم تكراره. وكان من الواضح بالنسبة لي أن «ديف» تعلَّم تجنب المواقف المخيفة (والأكل الناتج عن التوتر) لأنه كان مجديًا معه.

وعلى الرغم من أن هذه المكافآت كانت غير عقلانية، وغير مفيدة نهائيًّا على المدى الطويل، فإنها كانت تبقيه عالقًا في حلقات العادة تلك. وتدفع فائدة السلوك بحسب مداها السلوكيات المستقبلية ولا تدفع السلوك نفسه. وبعبارة أخرى، فإن السلوك نفسه أقل أهمية من نتيجة السلوك، فإذا اقتصرت المسألة على تحديد السلوك، ثم إخبار شخص بالتوقف عنه، فسأكون عاطلًا عن العمل بسعادة. إن عبارة «توقف عن هذا السلوك» لم تنجح قط كشعار لسبب وجيه، فبعد سنوات من الأبحاث والممارسة السريرية، أصبحت مقتنعًا تمامًا بأن قوة الإرادة هي أقرب إلى الخرافة منها إلى أن تكون عضلة ذهنية.

إن السبب الذي يجعلني أعرض قصة «ديف» هو: إنه خير مثال لبساطة رسم خريطة ذهنية لحلقات العادة وأهمية ذلك؛ فهذا لا يستغرق الكثير من الوقت، أو يتطلب موعدًا مع طبيب أو محلل النفسي، بل يتطلب وعيًا فحسب (وهو مجاني).

فعلى سبيل المثال، إذا كنت في اجتماع مهم، وحلقة العادة لديك تدفعك إلى التحدث بشكل غير لائق في غير دورك، فإنه يمكنك رؤية ما يحدث عندما ترسم خريطة ذهنية قبل التسرع بالكلام:

المسبب: تراودك خاطرة «لديَّ فكرة رائعة»

السلوك: تقاطع حديث أي شخص، وتقول ما تريد دون تفكير

النتيجة: تفسد سير الاجتماع

سنتابع قصة «ديف» في الفصول التالية كي تتعرف على مدى تقدمه من خلال رسم الخريطة الذهنية، وتسيير مخه بالطريقة نفسها التي تتعلم بها تسيير مخك.

تتحكم فيك حلقات العادة (عادة القلق وغير ذلك) إلى أن تتمكن من رؤيتها بوضوح. والخطوة الأولى لاستعادة السيطرة تتمثل في الانتباه لحلقات العادة، ورسم خريطة ذهنية لها. وفي كل مرة ترسم فيها خريطة ذهنية، تتصرف بشكل آلي دون تفكير بدرجة أقل، وتتحلى بقدر أكبر من السيطرة لأنك ترى وجهتك.

لكن أليس الشعور بالقليل من القلق مفيدًا؟

إن مخنا بارع في إقامة الروابط، فهكذا نتعلم. إذ نربط نحن الكعك بالمتعة اللذيذة، ثم عندما نرى الكعك نأكله تلقائيًّا. وإذا أصُبنا بتسمم غذائي في مطعم ما، نتعلم فورًا أن نتجنب هذا المكان. وفي الواقع، إن الرابط بين هذا المطعم والشعور بالاشمئزاز يمكن أن يكون قويًّا جدًّا لدرجة أننا قد نشعر أيضًا بالغثيان عند المرور بجانبه، لكن هذه البراعة تقف عند هذا الحد، فلافتة المطعم ليست سامة بحد ذاتها، غير أننا نتعلم ربطها بلافتة «ممنوع الدخول إلى هذا المطعم» في عقولنا، التي – تعد آلية تعلُّم ترابطية رائعة – يمكنها أن تقيم بسهولة روابط خاطئة بين القلق والأداء.

لقد علمني موجهي في رسالة الدكتوراه، الدكتور «لويس موجليا»، عبارة «هذا صحيح، وذلك صحيح، لكن لا يوجد رابط بينهما». وكان هذا ما يذكرني به عند إجراء التجارب في المعمل البحثي للتحقق من وجود سلسلة سببية. وبعبارة أخرى، يمكنني دراسة سلوك أو عملية (أ) ورؤية العملية (ب) تحدث، لكن عليَّ أن أثبت (لنفسي، ولموجهي، وللعالم) أن العملية (أ) سببت العملية

(ب). ويمكن أن تحدث العملية (أ) (هذا صحيح). ويمكن أن تحدث العملية (ب) في الوقت نفسه، أو بعد هذا مباشرة (وذلك صحيح)، لكن هذا لا يثبت أن العملية (أ) سببت العملية (ب).

تفعل عقولنا ذلك طوال الوقت. وأحد الأمثلة المفضلة لي هو لاعبو البيسبول المحترفون الذين يقفون عند القاعدة الأساسية لضرب الكرة. إنهم يمارسون طقوسًا كثيرة في كل مرة يتهيأون فيها لرمي الكرة؛ حيث يغرزون أقدامهم في الأرض مرات محددة، ويلمسون خوذاتهم في بقعة معينة، وما إلى ذلك. فقد ربط لاعبون كثيرون هذه السلوكيات المحددة بالنجاح: افعل (أ) و(ب) و(ج)، وستزيد احتمالية ضرب الكرة، لكن الحقيقة هي أنهم يمكنهم استكمال طقوسهم (هذا صحيح)، وضرب الكرة (وذلك صحيح)، لكن ليس هناك شيء لإثبات أن الحقيقتين مرتبطتان.

وبالطبع، إن الكثير منا يربط بين القلق والنجاح بالطريقة نفسها. وعندما أقدم ندوة، يقترب مني في كل مرة شخص، ويقول بشكل جازم (كم نحب اليقين!) إنه ما كان ليحقق ما حققه في العالم دون وجود القلق كدافع. وأنا أرى ذلك في برنامج القلق السريري أيضًا. فعلى سبيل المثال، وصف أحد الأشخاص ذلك هكذا: «بالنسبة لي، بدأت أنسب نجاحي لقلقي؛ فقد كان أدائي ممتازًا في المدرسة، واعتقدت أن القلق حفزني لفعل ذلك، فأنا خائف في أعماقي، بل متردد من التخلي عن قلقي». وعلّق شخص آخر قائلًا: «أشعر بهذا أيضًا. لقد كنت خائفًا إن أنا تغلبت على قلقي، أن أفقد القدرة على دفع نفسي للعمل بأقصى جهد».

وفي هذه النقاشات، سواء أكانت مع مرضاي، أم مع طلبة ورش العمل، كان من الممكن سماع سؤال موجهي الدكتور «لويس» يتردد في رأسي «مع أن هذا صحيح، وذلك صحيح، لكن هل لا يوجد رابط بينهما؟». ثم أبدأ شرح أن الترابط لا يعادل السببية. ثم أخوض في تجارب المرضى لتفحصها ومساعدتهم على تحديد ما إذا كانوا يربطون بشكل خطأ بين الشعور بالقلق والأداء الممتاز.

إن إحـدى الملاحظـات المدهشـة التـي توصلـت إليهـا كانـت مـدى تعلق الأشخاص بفكرة أن القلق ضروري للنجاح. وكنت أناقش ذلك مع «كارولين ساتون»، محررة كتبي، وأدلت بتعليق لافت للنظـر، بـدا صحيحًا: يضفي الأشخاص الطابع الرومانسي على قلقهم أو توترهم أو كليهما. ويظهرونه كما لو أنه وسام شرف، ودونـه سـيصبحون أقـل شـأنًا، أو أسـوأ، أو سـيفقدون الشـعور بالهدف. وبالنسبة إلى كثيرين، يعادل التوتر النجاح. وكما قالت «كارولين»: «إذا كنت متوترًا، فهذا يعنى أنك تقدم إسهامًا. وإذا لم تكن متوترًا، فأنت فاشل».

لقد تم إضفاء الطابع الرومانسي على فكرة أنه يجب أن ينتابنا بعض القلق لتحقيق أداء ممتاز في المؤلفات البحثية. وفي عام 1908، عنـدما كـان مجـال علـم النفس لا يزال فـي المهـد، نشـر باحثان في سلوك الحيوان في جامعة هارفارد، وهما «روبرت يـركيس» و «جـون دودسـن»، بحـثًا بعنوان «علاقة قوة الحافز بسـرعة تشـكيل العـادة».1 وفـي هـذا البحـث، وصـف البـاحثان ملاحظـة مثـيرة للاهتمـام، وهـي: إن الفـئران اليابانيـة الراقصة تعلمت المهمة بشكل أفضل عندما تلقت صدمة متوسطة كمعزز سـلبي مقارنـة بالصـدمة الخفيفـة أو الشـديدة. وخلصـا إلـى أن الحيوانـات تحتـاج إلى قدر ما من الحافز، دون إفراط، لتتعلم بشكل أفضل. وتم الرجوع إلى هذا البحث كمصدر عشر مرات فقط خلال نصف القرن التالي، لكن في أربع من المقالات التي استشهدت بها، وصفت هذه النتائج بأنها قانون نفسي (ولعلها الآن قـد انطبعـت بـلا رجعـة فـي ذاكرة شبكة الإنترنت باسم قانون يركيس ودودسن، أو منحنى يركيس ودودسن(*).

وفي بحث نُشر عام 1955، قال عالم النفس البريطاني، ألماني المولـد، «هـانز آيزنـك» إن «قـانون» يـركيس ودودسـن يمكن أن ينطبـق علـى القلق: حيث افتـرض «آيزنك» أن الحـافز الزائد قد يحـسِّن أداء الخاضـع للبحـث للمـهمة.2 وبعـد عـامين (أي عـام 1957)، نشر أحد طلبة الدراسات العليا، الذين تتلمذوا على يد «آيزنك»، ويدعى «بي. إل. برودهيرست»، وكان يعمل وقتها باحثًا

في جامعة لندن، بحثًا بعنوان جريء "Emotionality and the Yerkes-Dodson Law". وفي هذا البحث، ذكر «برودهيرست» أن الإمساك برأس الجرذ ودفعه تحت الماء (أي الحرمان من الأكسجين) فترات أطول – وصفها كمقياس لـ «قوة الحافز المفروض» – يزيد من سرعة سباحة الجرذ، إلى أن تنخفض السرعة قليلًا مجددًا.3 وباستخدام كلمات مثل الحافز، والإثارة، والقلق بشكل متبادل، خلص «برودهيرست» بجرأة إلى «أنه من الواضح من هذه النتائج أن قانون يركيس ودودسن يمكن الإقرار به على نحو مؤكد». (أتساءل عما إذا كان قد فكَّر في أن الجرذان التي ظلت رءوسها تحت الماء لأطول فترة، كانت تحاول أن تلتقط أنفاسها فقط للحظة قبل السباحة). ومن واقع الدراسات التي شملت الفئران الراقصة والجرذان الغارقة، تم تفسير المنحنى المقلوب للقلق والأداء على شكل حرف U، أو منحنى الجرس، بالمصطلحات النفسية: القلق البسيط يؤدي إلى الأداء الجيد، والقلق الشديد لا يؤدي إلى النتيجة نفسها.

وبعد نصف قرن، عندما أكد بحث في المؤلفات النفسية المتعلقة بالتوتر والأداء في العمل أن 4% فقط من الأبحاث أيدت المنحنى المقلوب على شكل حرف U، بينما وجدت 47% علاقة خطية سلبية تعني في الأساس أن أي قدر من التوتر يعوق الأداء.4 وعلى الرغم من هذه الفروق الواضحة (وتبًّا للبيانات!)، فإن «قانون» يركيس ودودسن المفرط في التعميم أصبح فولكلورًا، وربما وصل كذلك إلى حد الخرافة في العصر الحديث، ويتضح ذلك في الزيادة الهائلة لعدد الاستشهادات (أقل من 10 في عام 1990، وأقل من 100 في عام 2000، وأكبر من ألف بعد عقد).

إن اعتبار القلق وسام شرف، وعنصرًا جوهريًّا للكفاءة في العمل، وهو مفهوم مكتسب (حمدًا لله على قلقي. أين كنت سأكون دونه؟)، وربما بالإضافة إلى جماليات النموذج التفسيري العلمي الزائف (منحنيات الجرس أصبحت رائجة جدًّا)، لم يؤدِّ إلى امتناع المعالجين عن إعادة تقييم هذا التفسير فحسب (إن بعضهم ألَّفوا كتبًا كاملة على أساس هذه الفرضية)، بل امتناع

المرضى وعامة الناس عن ذلك أيضًا.

إذا كان هناك صوت يتردد في رأسك، ويخبرك بأن القلق شيء إيجابي، فقد حان الوقت للبدء في البحث فيما إذا كانت علاقة السبب والنتيجة هذه حقيقية. وهل القلق يجعلك تحقق أداءً ممتازًا دائمًا؟ وهل حققت أشياء حين لم تكن قلقًا؟ ربما لا تكون جاهزًا لهذا السؤال، لكنني سأطرحه هنا على أية حال: هل يستنفد القلق طاقتك، أو يصعِّب عليك التفكير، أو يعوق الأداء الجيد أحيانًا؟ (يا للصدمة!). كنتيجة طبيعية، عندما يقدِّم الأبطال الأولمبيون أو الموسيقيون المحترفون عروضًا استثنائية، هل يبدون متوترين؟ (ملحوظة: شاهد المقاطع القديمة لتسجيل «مايكل جوردان» 60 نقطة في المباراة، وانظر إلى مكان لسانه، وأداء «كلوي كيم» على لوح التزلج على الهيكل نصف الأسطواني في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية عام 2018، التي فازت فيها بالميدالية الذهبية، أو انظر إلى ابتسامة «يوسين بولت» العريضة عندما يشعل المنافسة في سباق 100 متر).

عندما تمضي قدمًا في تغيير أية عادة، القلق أو غيره، لا تقلق بشأن إيجاد كل الأسباب. وعند رسم خريطة ذهنية لحلقات العادة، يمكنك أن تعلق عادة في التركيز على الأسباب، وتغفل عما يساعدك في الواقع على تغييرها. وهذا يحدث عادة عندما يفرط الأشخاص في التركيز على تحديد الأسباب الرئيسية وراء اتباع هذه العادة أو الدخول في حلقات العادة هذه في المقام الأول. وهذا أشبه بالعودة إلى الماضي، وإجراء تحليل نفسي لكل حفلات ذكرى الميلاد التي أقاموها لرؤية متى بدأوا حب الكعك تحديدًا، وحينها سينجحون بشكل عجيب في حل مشكلة «تناول الكعك فور رؤيته». ومعرفة سبب تحول شيء إلى عادة لن تؤدي إلى التغلب عليها في الوقت الحالي. وفي الواقع، فإن المسببات أقل الأجزاء أهمية في حلقة العادة. والتعلُّم القائم على المكافأة يقوم على المكافآت وليس المسببات (ومن هنا جاء اسمه). وهذا هو بيت القصيد. فلا تقلق، سنستعرض هذا الموضوع في الجزء الثاني، لكن واصل رسم خريطة ذهنية لحلقات العادة لديك في

الوقت الحالي.

* هذا التحول التاريخي من الغموض إلى القانون جرى وصفه بمهارة في بحث نشره «مارتن كوربت» عام 2015 بعنوان «من القانون إلى الفولكلور: التوتر الناتج عن العمل وقانون يركيس ودودسن». *Journal of Managerial Psychology* 30, no. 6 (2015): 741 – 52; doi: 10.1 108/JMP - 03 - 2013 - 0085.

الفصل 8: كلمة موجزة عن الوعي التام

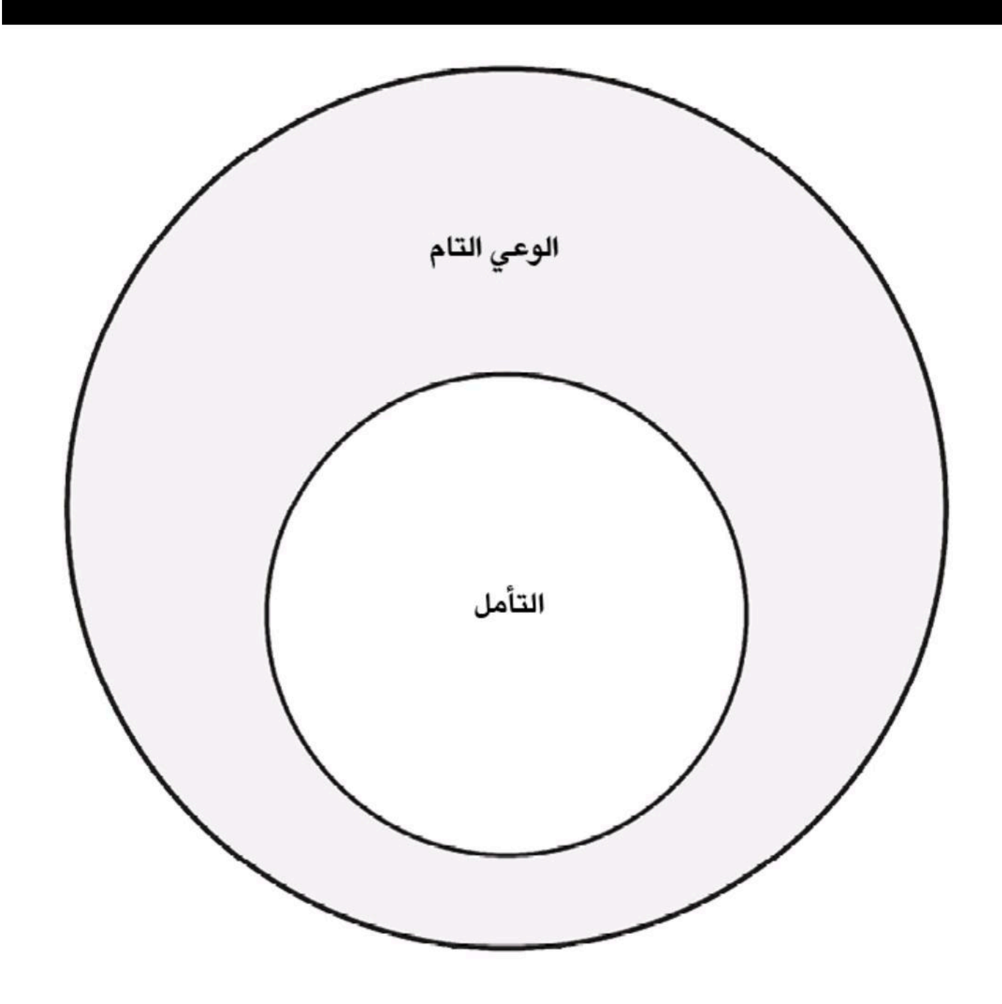
يأتي هنا ثانية تعريف «جون كابات - زين» للوعي التام، وهو:

الوعي التام هو الوعي الناتج عن الانتباه للحظة الحالية عن قصد ودون إصدار أحكام.

إذا كنت تتذكر، فإن مخنا القديم يتجاوب مع التعزيز الإيجابي والسلبي لتحديد ما يتعيَّن عليه فعله، ثم يجيد تحويل هذا السلوك إلى عادات. ويحدث معظم ذلك لا شعوريًّا. وإذا لم نكن نعي أننا نفعل شيئًا بشكل اعتيادي، فسنواصل فعله بشكل اعتيادي. (هذا هو الجزء الذي يتصرف بشكل آلي ودون تفكير الذي تحدثنا عنه في الفصل 6).

لكن يمكننا أن نصير أكثر وعيًا بأنماط العادة هذه على أرض الواقع. وهنا يساعدنا الوعي التام على فعل ذلك؛ حيث يكسبنا وعيًا لنراقب مخنا الذي يشبه مخ أهل الكهوف وهو يتصرف على أرض الواقع.

عادة ما يختلط الأمر على الأشخاص بخصوص الصلة بين الوعي التام والتأمل، وما إذا كانا متماثلين أم مختلفين. وإحدى الطرق البسيطة لتصور ذلك هي رسم مخطط بأشكال (فِن) يتخذ فيه الوعي التام شكل الدائرة الكبيرة، ويتخذ التأمل شكل دائرة أصغر في داخلها.



وبعبارة أخرى، يندرج التأمل ضمن مجموعة طرق التدرب على الوعي التام. فأنت لا تحتاج إلى ممارسة التأمل لاكتساب الوعي التام، لكن التأمل يساعدك على أن تصير أكثر وعيًا بما يحدث في هذه اللحظة. وهو مثل الصالة الرياضية لمخك، التي تتيح لك بناء عضلات الوعي التام لديك وتقويتها.

يساعدك الوعي أيضًا على الانتباه للمسببات وردود الفعل التلقائية. وهذا لا يقتصر على حلقات عادة القلق والجزع، بل يشمل أي شيئًا نبدي رد فعل تجاهه. بيد أن ثمة تحذيرًا: هناك الكثير من المعلومات المغلوطة التي تزعم أن الوعي التام هو حالة ذهنية خاصة (تخلو من القلق)، أو مجرد طريقة للاسترخاء. وأنا أرى ذلك كثيرًا في مرضاي الذين يزورون عيادتي؛ فكلما حاولوا إفراغ ذهنهم من الأفكار المسببة للقلق أو التغلب على القلق، زاد قلقهم بشكل أكبر. ويتلخص المفهوم الخطأ الأكثر شيوعًا في سؤال عادةً ما يوجَّه لي عندما أدرِّس في المعتكفات، أو عندما أعرِّف مرضاي بفكرة الوعي التام: «كيف أتخلص من أفكاري؟ وهذا يشير بالخطأ إلى أن هدف التأمل هو «تفريغ

الذهن».

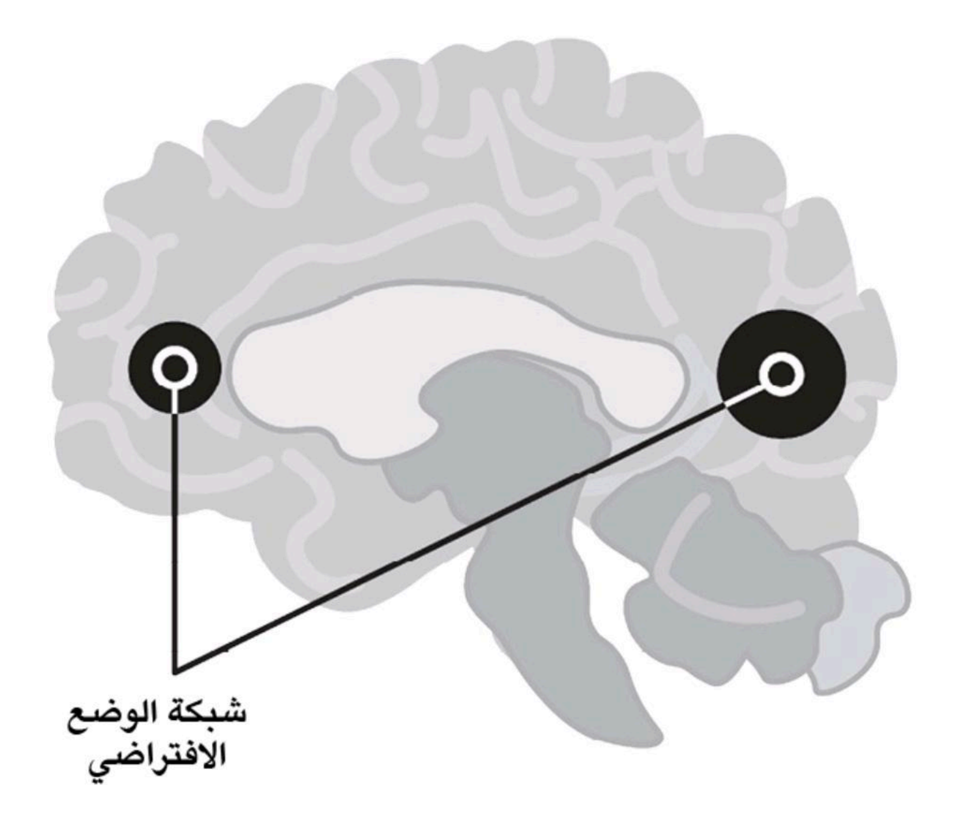
أتمنى أن تنجح في ذلك – فقد جرَّبت ذلك عشر سنوات، وبلل العرق قمصاني خلال فصل الشتاء في معتكفات التأمل الصامت الطويل، ومع هذا لم ينجح الأمر. وعلاوة على ذلك، لقد قضيت أيضًا معظم سنوات دراستي في كلية الطب، وفترة الإقامة، في حشو مخي بأكبر قدر ممكن من المعلومات. فلماذا إذن أريد تفريغ ما فيه؟

الوعي التام لا يعني إيقاف أنفسنا، أو تفريغ أذهاننا، أو التخلص من أي شيء؛ فالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية هي ما يجعلنا بشرًا، كما أن التفكير والتخطيط ضروريان للتمكن. فإذا لم أتمكن من استغلال عقلي المفكر في الحصول على تاريخ سريري واضح، والتوصل إلى تشخيص دقيق، فسأجد صعوبة بالغة في تقديم رعاية جيدة لمرضاي.

لذلك بدلًا من تغيير الأفكار والمشاعر التي تشكل تجاربنا أو إلغاء وجودها، فإن الوعي التام يتعلق بتغيير علاقتنا بتلك الأفكار والمشاعر.

لكن ليس من السهل فعل ذلك؛ ففي الواقع، كشفت دراسة أجرتها جامعة هارفارد عام 2010 أننا ننشغل بالتفكير (نشرد بأذهاننا تحديدًا) بنسبة 50% تقريبًا من فترات اليقظة.1 وهذه فترة طويلة للتصرف بشكل آلي دون تفكير.

ونظرًا لشيوع هذه الحالة الذهنية بشكل قوي، فإنه يمكن قياسها في المخ، بل إن هناك شبكة من المناطق تسمى شبكة الوضع الافتراضي التي اكتشفها «ماركوس ريكل» وفريقه في جامعة واشنطن في مدينة سانت لويس. وسميت بشبكة الوضع الافتراضي لأن هذا ما تتخذه عقولنا بشكل افتراضي عندما لا تكون منخرطة في أداء مهمة معينة.2



تنشط شبكة الوضع الافتراضي عندما تشرد أذهاننا، وتفكِّر في أشياء من الماضي أو المستقبل، أو عندما تنخرط في أنماط تفكير متكررة مثل الاجترار، أو القلق، أو في حالات عاطفية شديدة أخرى، أو عندما نرغب في تعاطي مواد مختلفة. وفي كل الأحوال، ننغمس بشكل افتراضي في أفكار وذكريات عن الأشياء المتعلقة بنا. ونندم على الأشياء التي فعلناها في الماضي، ونقلق بشأن ما سيأتي من أحداث في المستقبل، وما إلى ذلك.

يوجد مركز في شبكة الوضع الافتراضي يسمى القشرة الحزامية الخلفية، وهو يربط مجموعة من مناطق المخ الأخرى بعضها ببعض. والقشرة الحزامية الخلفية مثيرة للاهتمام لأنها تنشط عندما تُعرض على الأشخاص صور تمثل تذكيرًا بمسببات الإدمان لديهم.3 فعلى سبيل المثال، تنشط القشرة الحزامية الخلفية مع إشارات الكوكايين (أي صورة لبضع خطوط من الكوكايين على المرآة) لدى مدمني الكوكايين، وإشارات للتدخين (أي صورة لشخص يدخن) لدى مدمني النيكوتين، وإشارات للمقامرة (أي صورة لشخص يلعب القمار) لدى مدمني المقامرة. وفي الواقع، تنشط القشرة الحزامية الخلفية بقوة عندما نشتهي شيئًا، وندخل في الأنواع الأخرى من حلقات عادة التفكير الدءوب مثل

الاجترار (التركيز على الكرب والتفكير فيه بشكل متواصل)، وهذه علامة مميزة للاكتئاب والجزع المسبب للقلق. ويعني الدأب التفكير في الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا؛ والجزع هو المثال الحي لذلك، وللتأكد من وضوح هذا المفهوم، سأعطيك بعض الأمثلة:

حلقة عادة الاشتهاء

المسبب: رؤية الكعك

السلوك: تناول الكعك

النتيجة: الشعور بالرضا

حلقة عادة الاجترار

المسبب: الشعور بانخفاض الطاقة

السلوك: التفكير في مدى شعورك بالاكتئاب، وكيف أنك لن تنجز أي شيء أبدًا، إلى آخر هذا

النتيجة: الشعور (بالمزيد) من الاكتئاب

حلقة عادة القلق

المسبب: النظر إلى قائمة المهام غير المنجزة

السلوك: الشعور بالجزع حيال عدم إنجازها

النتيجة: الشعور بالقلق

كملاحظة جانبية، يبدو أن الأشخاص المكتئبين بارعون في حلقات عادة التفكير الدءوب، لدرجة أن ثلثيهم يستوفون أيضًا معايير تشخيص الطب النفسي لاضطرابات القلق. وهذا القاسم المشترك بين الاكتئاب والقلق مثال لحلقات عادة التفكير الدءوب التي تخرج على نطاق السيطرة؛ فهي تتغذى على نفسها. فلماذا يحدث ذلك؟ كشف بحث أجرته «يائيل ميلجرام» وزملاؤها بإحدى الجامعات الكبرى أن اعتياد حالة مزاجية ما يسهم في

البقاء فيها.4 عندما نشعر بالحزن أو القلق طوال الوقت، يصبح هذا الحزن أو القلق مألوفًا، مكانًا ننجذب نحوه، شيئًا مثل الروتين الصباحي أو الطريق المعتاد لمكان العمل. وأي حياد عن الطريق يبدو غير مألوف، وربما يكون مخيفًا أو مثيرًا للقلق كذلك. ومن منظور البقاء، هذا يبدو منطقيًّا: إذا سافرنا إلى مناطق مجهولة، فإننا يجب أن نبقى يقظين، لأننا لا نعرف بعد ما إذا كانت آمنة أم لا. ولا تنسَ، ليست كل العادات ضارة، بل تصبح ضارة فقط حين تؤدي إلى تعثرنا أو إعاقتنا بدلًا من مساعدتنا على المضي قدمًا.

ويمكننا أن نرتبط بشدة بحلقات العادة العقلية لدرجة أنها تصبح هويتنا، وما نظن أنه حقيقتنا. في الواقع، أرسلت لي واحدة ممن جربوا برنامج
التجريبي رسالة البريد الإلكتروني التالية Unwinding Anxiety:

هل هناك فرق بين أسلوب الشخص في التغلب على «لديّ فكرة مسببة للقلق» مقارنة بـ«أنا قلقة؟» ... أنا أتعلّم استخدام الطرق بشكل جيد بما فيه الكفاية للتعامل مع هذا النوع من الحلقات الانعكاسية – القلق الناتج عن يوم حافل، والتوتر الناتج عن تفويت الموعد النهائي، وحدث قادم ... وما أعانيه هو نوع القلق الناتج عن مفهومي الذاتي، وعدم الجودة الكافية المحيطة به بشكل واضح. إنه قلق متعمق حتى النخاع.

بدا القلق كأنه جزء منها؛ فكان محفورًا داخلها لدرجة أنها لم تستطع التمييز بينه وبين نفسها.

إذا تمكن الباحثون والأطباء السريريون من إيجاد الروابط بين سلوك الأشخاص وما يحدث في المخ وفهمها، فإنه يمكننا إيجاد طرق لاستهداف الآليات الأساسية بدقة، وتكون لدينا فرصة أفضل لمساعدة الأشخاص على تحقيق تغيير حقيقي ودائم. وكطبيب سريري، أنظر إلى التفكير الدءوب على أنه يمكن أن يكون المشكلة الرئيسية التي تعوق مرضاي. وفي معظم الأحيان، رسَّخ هذا النوع من التفكير نمطًا عميقًا في مخهم لدرجة أنهم

تماهوا مع عاداتهم: «أنا مدخن» أو «أنا قلق». ولأن عادات حلقة التفكير الدءوب تشكِّل خطرًا واضحًا وماثلًا لمرضاي، ولأن الوعي التام قد يفيد هنا، كنت مدفوعًا كباحث لقتل هذا الموضوع بحثًا.

نظريًّا، الوعي التام والتأمل يساعداننا على أن نصبح واعين بالتفكير الدءوب. وبدلًا من أن نعلق في دوامة تكرار نمط التفكير، يمكننا رؤية أننا عالقون، ونُخرِج أنفسنا من هذه الدوامة، ونشكل عادات جديدة وأكثر إيجابية في الوقت نفسه. (سأستعرض التفاصيل الدقيقة عن طريقة فعل ذلك في الفصول التالية).

تنشط شبكة الوضع الافتراضي عندما ننشغل بالتفكير الدءوب (والرغبات الشديدة). ولأن الوعي التام يُفترض نظريًّا أن يساعد الأشخاص على ألا يصيروا عالقين في هذه الحلقات ويمكِّنهم من عدم الارتباط بأفكارهم، فإن مفاد فرضيتنا هو أن الوعي التام يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في شبكة المخ هذه.

في دراستنا الأولى، استخدمنا جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي لمقارنة النشاط المخي للأشخاص الذين لم يمارسوا التأمل قط بالنشاط المخي لممارسي التأمل المتمرسين. وقمنا بتدريب المبتدئين على كيفية ممارسة التأمل، ثم طلبنا من المجموعتين ممارسة التأمل أثناء خضوع مخهم للتصوير بجهاز الرنين المغناطيسي. وكانت المفاجأة هي أن أربع مناطق فقط من المخ أظهرت نشاطًا مختلفًا بين ممارسي التأمل وغير الممارسين له – وشكلت اثنتان منها المراكز الرئيسية لشبكة الوضع الافتراضي.5 فضلًا عن أنه من الصحيح أن نشاط شبكة الوضع الافتراضي كان أهدأ لدى ممارسي التأمل المتمرسين.

كان هذا اكتشافًا جديدًا في المجال، لذلك كررنا التجربة للتأكد من أن نتائجنا سليمة، وقد ثبت ذلك. بل إننا أجرينا عدة تجارب آنية من الارتجاع العصبي للتأكد من أن انعدام نشاط شبكة الوضع الافتراضي الذي رأيناه كان يتطابق مع التجربة الذاتية للمشاركين من ملاحظة الأفكار، والأحاسيس، والرغبات الشديدة

بدلًا من الانشغال بها.6

لكن الدليل الفعلي على أننا نحدد ونستهدف شبكات عصبية محددة لن يأتي إلا عندما يتفق ذلك مع تغيير السلوك الفعلي. وقد بحث معملي إمكانية استخدام تدريب الوعي التام القائم على استخدام التطبيق لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين، وما إذا كان هذا سيغير النشاط المخي في شبكة الوضع الافتراضي (لقد ركزنا تحديدًا على القشرة الحزامية الخلفية في هذه الدراسة). وحصلنا على منحة من معاهد الصحة الوطنية الأمريكية لإجراء دراسة قارنا فيها تطبيقنا (*Craving to Quit*) بتطبيق المعهد القومي للسرطان (*QuitGuide*)، الذي يستخدم إستراتيجيات أخرى لا تتضمن الوعي التام، مثل المعلومات الصحية. وأجرينا فحصًا بالأشعة على مخ المشاركين قبل خضوعهم للعلاج، وكررنا الفحص بعدها بشهر لرؤية ما إذا كان يمكن للتغيرات في النشاط المخي في القشرة الحزامية الخلفية أن تتنبأ بمدى قدرتهم على الإقلاع عن التدخين.7 واكتشفنا وجود ارتباط وثيق بين انخفاض نشاط القشرة الحزامية الخلفية لدى المجموعة التي استخدمت تطبيقنا بعكس المجموعة التي استخدمت تطبيق المعهد القومي للسرطان.

ووجدنا أن نظريتنا كانت صحيحة؛ وهي أن الوعي التام سيغير النشاط المخي ويتطابق مع النتائج السريرية. وهذا خير مثال لنوع البحث المترجم الذي يطلق عليه الباحثون والأطباء السريريون اسم (من المختبرات إلى سرير المريض). إن الفكرة هي ترجمة الأفكار والمفاهيم والأسئلة البحثية الأساسية الجوهرية إلى علاجات يمكنها أن تؤثر في تغيير السلوك في الواقع. وستكون هناك حاجة إلى المزيد من الجهود؛ وسيكون من الضروري إجراء دراسات واسعة النطاق تبحث بصفة خاصة النتائج طويلة المدى، لكن يمكننا إجراء هذه الأنواع من الدراسات بما أنه قد أصبح لدينا فهم أفضل لآلية ممارسة الوعي التام. وقد يفسر هذا الفهم بالفعل سبب تحقيق تدريب الوعي التام نجاحًا كبيرًا مع حالتي الاكتئاب والقلق؛ فهو يستهدف هذا

العنصر المشترك للتفكير الدءوب. فالأشخاص المكتئبون يفكرون بشكل دءوب في الماضي. والأشخاص القلقون يفكرون بشكل دءوب في المستقبل. وبغض النظر عن المضمون (الماضي/ المستقبل)، يتدخل الوعي التام ويساعد على محو عملية التفكير الدءوب – لدرجة أن هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة اعتمدت أحد تدريبات الوعي التام (العلاج المعرفي القائم على الوعي التام) كعلاج أوَّلي للاكتئاب.

آمل أن يساعدك هذا الفصل على فهم ماهية الوعي التام بشكل أفضل، وكيف أنه يمكن أن يستهدف حلقات العادة في مخك بصفة خاصة. والأهم من ذلك، يمكنك استخدام هذه المعلومات لاتخاذ خطوة. وبمجرد أن تحدد معالم حلقات العادة الرئيسية لديك، انظر إلى أي مدى يمكنك التركيز عليها على مدار اليوم، وعد المرات التي تستحوذ فيها على تفكيرك. وهل هناك حلقات تفكير دءوب محددة يمكنك تحديدها؟ وهل يمكنك عد المرات التي تستحوذ فيها على تفكيرك؟ وأي منها تستحوذ أكثر على تفكيرك؟

الفصل 9 : ما نمط شخصية الوعي التام التي أنت عليها؟

لدى الكائنات الحية وحيدة الخلية، مثل الأوليات، آلية ثنائية للبقاء: الاتجاه نحو المغذيات والابتعاد عن السموم، ولدى حيوان بزاق البحر نظام عصبي أكثر تعقيدًا قليلًا، لكنه يتعلم بالطريقة نفسها.

هل يمكن أن ينسب قدر كبير من السلوك البشري إلى إستراتيجية بقاء مشابهة، تتمثل في «الإقبال والتجنب»؟ عند مواجهة خطر أو تهديد، فعلى سبيل المثال، قد تواجه الخطر وتقاتل، أو تبتعد عنه وتفر، أو تقف مكانك متسمرًا على أمل ألا يراك مصدر التهديد (أو يشم رائحتك). إن هذه هي ردة فعل الكر
أو الفر أو التسمر، وهي ردة الفعل التلقائية التي نظهرها في وجه الخطر. استرجع آخر مرة صرخ أحدهم في وجهك «احترس!»، أو سمعت فيها صوتًا مُدويًا. ربما فوجئت من مدى سرعة ابتعادك عن طريق سيارة آتية نحوك، أو انحنائك سريعًا عند سماع ضوضاء عالية، أو تسمرك في مكانك عند انقطاع الكهرباء فجأة – كل هذا دون الحاجة إلى تفكير، أو أن يكون لديك وقت للتفكير. ومن أجل السلامة، تهتم الأجزاء البدائية من مخك وجهازك العصبي بكل شيء خاص بك (حمدًا لله على ذلك!). ومثلما لا تنجح محاولة تفكيرك في إيجاد طريقة للتغلب على العادات الضارة، فإن التفكير في إيجاد طريقة للتخلص من الخطر أمر محفوف بالمخاطر، إذا توجب عليك التصرف بشكل سريع؛ فعملية التفكير تعد عملية بطيئة جدًّا عندما يكون الخطر وشيكًا – ويجب أن تكون ردة فعلك غريزية، فهل يمكن لهذه الغرائز أن تفسر بعض العناصر الاعتيادية لشخصياتنا؟

اكتشف فريقنا البحثي قبل عامين «دليل التأمل» الذي يعود للقرن الخامس بعنوان *The Path of Purification* (طريق التطهر)، وهو يصف كيف يعد الكثير من ميولنا وسلوكياتنا الاعتيادية سمات شخصية عقلية تندرج ضمن ردود فعل الكر، أو الفر، أو التسمر.1

فلماذا كلف مؤلف هذا الدليل نفسه عناء توضيح ذلك؟ لكي يعطي توصيات ذات طابع شخصي وخبرة للأفراد الذين كانوا يتعلمون ممارسة التأمل ولتغيير أنماط السلوك الاعتيادية. ربما يكون هذا هو أحد الأوصاف الأولية لما نعتبره اليوم الطب الشخصي – وهو مطابقة العلاج مع النمط الظاهري للفرد.

وعلاوة على ذلك، لم يتوافر لدى مؤلف الدليل أجهزة حديثة مثل جهاز مراقبة معدل ضربات القلب وضغط الدم، أو جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، وجهاز مخطط كهربية الدماغ لقياس وظائف الأعضاء والنشاط المخي، بل اعتمد المؤلف على ما يمكنه أن يراه، مثل نوع الطعام الذي يتناوله الفرد، وكيف يسير، أو كيف يرتدي الملابس، وما إلى ذلك. وإليك طريقة وصف مؤلف الدليل للنهج في *The Path of Purification*:

حسب وضعية الجسم، وحسب الحركة،

وحسب طريقة الأكل، والرؤية، وما إلى ذلك،

وحسب نوع الحالات الظاهرة،

قد يتم معرفة الطباع.2

قسمت ملاحظاته الميول السلوكية إلى ثلاث فئات، أو مجموعات عامة، تتطابق بشكل مدهش مع العلوم الحديثة:

المجموعة الأولى: الإقبال/ الكر

المجموعة الثانية: التجنب/ الفر

المجموعة الثالثة: عدم الإقبال أو التجنب (التسمر)

دعونا نقسم هذا قليلًا.

تخيل أنك حضرت حفلة. فإذا كنت تنتمي إلى المجموعة الأولى (الإقبال)، فقد تبدي إعجابك بالطعام الرائع المقدم، وتبدأ الاختلاط بالأصدقاء بحماس. وفي المقابل، إذا كنت تنتمي إلى

المجموعة الثانية (التجنب)، فقد تنتقد الطعام أو المدعوين، وقد تتشاجر في وقت متأخر من الليل مع شخص ما على تفاصيل أو دقة الموضوع محل النقاش. فإذا كنت تنتمي إلى المجموعة الثالثة (عدم الإقبال أو التجنب)، فالأرجح أنك تساير الوضع وتحذو حذو الآخرين.

أخذ فريقنا البحثي مؤخرًا خطوة أبعد من ذلك؛ فقد اكتشفنا أن الميول السلوكية الموصوفة في الدليل تتطابق مع الآليات الحديثة للتعلم القائم على المكافأة – الإقبال/الكر، والتجنب/الفر، والتسمر، فالأشخاص في المجموعة الأولى (الإقبال) قد تحركهم السلوكيات المعززة بشكل إيجابي. والأشخاص في المجموعة الثانية (التجنب) قد تحركهم السلوكيات المعززة بشكل سلبي. والأشخاص في المجموعة الثالثة (التسمر) قد يميلون إلى الوسط بدرجة أكبر – فلا تحركهم أو تدفعهم المسارات، أو الميول المعززة بشكل إيجابي أو سلبي، نتيجة المواقف السارة وغير السارة كما هي الحال مع المجموعتين الأخريين.

تطابقت هذه المجموعات مع العلوم الحديثة بشكل كبير، لدرجة أننا أجرينا قياسًا حديثًا، واستخدمنا طرقًا بحثية للقياس النفسي لإثبات صحة استبيان الميول السلوكية، الذي يمكن أن يخضع له أي شخص (فهو يتكون من 13 سؤالًا فقط).

اختبار الميول السلوكية

رجاءً رتب ما يلي بشكل أكثر اتساقًا مع سلوكك العام (وليس الطريقة التي تعتقد أنك يجب أن تتصرف وفقًا لها، أو قد تتصرف بناءً عليها في موقف محدد). يجب أن تبدي ردة فعلك الأولى والأولية دون أن تطيل في التفكير في السؤال. ضع رقم 1 على الإجابة الأنسب لك، يتبعها رقم 2 لخيارك الثاني، ثم رقم 3 للإجابة التي لا تناسبك.

1 - إذا كنت سأخطط لإقامة حفلة...

2 - فسأرغب في أن تكون حفلة صاخبة وبها مدعوون كثر.
3 - فسأرغب في دعوة أشخاص محددين فقط.
4 - فستقام في آخر لحظة دون ترتيب، وستفتقر للنظام.

5 - عندما يتعلق الأمر بتنظيف حجرتي...
6 - سأعتز بترتيب الأغراض.
7 - سألاحظ المشكلات أو العيوب أو الفوضى.
8 - لن ألاحظ أو أنزعج من الفوضى.

9 - أنا أفضِّل أن أجعل غرفة المعيشة...
10 - جميلة.
11 - منظمة.
12 - فوضوية بإبداع.

13 - عند أداء عملي، أفضِّل أن...
14 - أكون شغوفًا ونشيطًا.
15 - أتأكد من دقة كل شيء.
16 - أفكر في الاحتمالات المستقبلية/ أتساءل عن أفضل طريقة للمضي قدمًا.

17 - عندما أتحدث مع الأشخاص، قد أبدو ...
18 - حنونًا.
19 - واقعيًّا.
20 - فلسفيًّا.

21 - سلبيات طريقة ملبسي هي أنها قد تبدو ...
22 - بالية.
23 - غير مبتكرة.
24 - غير ملائمة أو غير متناسقة.

25 - بشكل عام، أتصرف بـ...
26 - تفاؤل.
27 - فظاظة.
28 - عشوائية.

29 - تعد حجرتي...

30 - مزينة بشدة.

31 - مرتبة بعناية.

32 - فوضوية.

33 - أنا أميل عادة إلى...

34 - إظهار رغبة قوية تجاه الأشياء.

35 - الانتقاد لكنني أتحلى بصفاء الذهن.

36 - العيش في عالمي الخاص.

37 - في المدرسة، كنت معروفًا بـ...

38 - تكويني صداقات كثيرة.

39 - كوني عقلانيًّا.

40 - الاستغراق في أحلام اليقظة.

41 - عادة ما أرتدي الملابس بطريقة تبدو...

42 - عصرية وجذابة.

43 - أنيقة ومنظمة.

44 - لا مبالية.

45 - أبدو للآخرين أنني ...

46 - حنون.

47 - مراعٍ.

48 - شارد الذهن.

49 - عندما يتحمس الآخرون تجاه شيء...

50 - أشاركهم حماسهم وأرغب في الانضمام إليهم.

51 - أميل إلى التشكك في الأمر.

52 - أحيد عن الموضوع.

والآن، اجمع الأرقام لتحصل على نتيجة أولية لكل خيار من الخيار الأول، والخيار الوسط، والخيار الأدنى. فالخيار ذو النتيجة الأقل يعادل الميل الأكبر.

الخيـار الأول= مجموعـة الإقبـال؛ والخيـار الوسـط= مجموعـة التجنب؛ والخيار الأدنى= المجموعة التي تساير الوضع. وعلى سبيل المثـال، إذا سـجلت 18 درجـة للخيـار الأول، و25 درجـة للخيـار الوسط، و35 درجـة للخيار الأدنى، فسيكون لديك ميل أعلى للإقبال.

ويمكنك اعتبار اختبار الميول السلوكية اختبار شخصية يتعلق بالوعي التام. وآمل أن يفيدك هذا الاختبار في حياتك العادية. فمن خلال رؤية ميولك السلوكية اليومية وفهمها بشكل أفضل، يمكنـك التعـرف علـى نفسـك وعلى ردود فعلك الاعتياديـة فـي عـالمك الـداخلي والخـارجي، كمـا يمكنـك التعـرف علـى أنمـاط شخصية أفراد العائلة، والأصدقاء، وزملاء العمل بدرجة تمكنك من تعلُّم العيش والعمل بتناغم أكبر معهم.

إن التناغم بشكل كبير مع نمط شخصيتك سيساعدك أيضًا على استغلال نقاط قوة ميولك الاعتيادية. وعلى سبيل المثال، إن الشخص الذي يغلب عليه طابع نمط الإقبال قد يبرع في العمل في مجال التسويق أو المبيعات. وقد يكلف أحدهم شخصًا ينتمي إلى نمط التجنب بمهمة تتطلب درجة عالية من الدقة والاهتمام بالتفاصيل؛ لأنه يحب التركيز على اكتشاف الأمور ويتألق في هذه المواقف. وقد يبرع الشخص الذي يساير الوضع في التوصل لأفكـار مبتكرة أثناء جلسة عصف ذهني أو فـي بداية مشروع كبير.

إن فهم ميولك الاعتيادية سيساعدك أيضًا على النضوج وتجنب المتـاعب غـير الضـرورية. فعلـى سـبيل المثـال، إذا كـان نمـط شخصيتك هو الإقبال، فإنه يمكنك تحديد كل العادات في حياتك التي تميل إلى أن تبالغ فيها، حيث تؤدي في الواقع رغبتك القوية في شيء مفيد إلى زيادة الطين بلة (مثل الإفراط في الأكل، والشعور بالغيرة في الصداقات... إلخ). فإذا كان نمط شخصيتك هو التجنب، فأنت تستطيع الانتباه للسلوكيات المرتبطة، مثل أن تكون انتقاديًّا بشدة (لنفسك والآخرين)، أو شديد التركيز على

الدقة بما يضر الهدف الأكبر. وإذا كان نمط شخصيتك هو مسايرة الوضع، فإنه يمكنك التركيز على الانتباه للمواقف التي قد تتراجع فيها عن اتخاذ القرارات وتتفق فيها مع الآخرين لتجنب إحداث خلاف.

وفيما يلي ملخصات عامة لكل نمط شخصية، فتذكر أن هذه ميول وليست تصنيفات. وفي معظم الأحيان، تكون لدى الأشخاص ميول سائدة، وقد يميلون بشدة إلى واحد أو آخر منها حسب الموقف. فعلى سبيل المثال، أنتمي أنا وزوجتي بشكل كبير إلى مجموعة التجنب. وهذا قد يفسر سبب أننا أستاذان جامعيان؛ فنحن نحب أن نقضي أوقاتنا في تفنيد الفرضيات والنظريات، وإجراء الأبحاث، واكتشاف الأمور. ولنا ميل ثانٍ، حيث ننتمي إلى مجموعة الإقبال أكثر من مسايرة الوضع؛ لذا إذا واجه أحدنا صعوبة أو مر بيوم سيئ، يميل الآخر إلى تقديم يد العون والدعم والتحلي بالتفاؤل، بدلًا من تأجيج الوضع بتوجيه انتقادات.

في الواقع، معرفة ميولنا السلوكية ساعدتني أنا وزوجتي على رؤية أنماط العادات بوضوح أكبر، فإذا أخبرتني زوجتي بموقف حدث مع أحد زملائها في العمل، وكنت أميل إلى انتقاد هذا الشخص، يمكنها الإشارة بلطف إلى حلقة عادة الانتقاد كي أتراجع لرؤية الموقف بوضوح أكبر.

الإقبال: أنت تميل إلى أن تكون متفائلًا وحنونًا، وقد تكون محبوبًا أيضًا. فأنت رابط الجأش وسريع البديهة في أداء المهام اليومية. وتزيد احتمالية انجذابك للأشياء الجميلة. وأنت تضع ثقتك بما تؤمن به، وشغفك الطبيعي يجعلك محبوبًا من الآخرين، كما أن لديك وضعية واثقة (أي أنك تسير باعتزاز). وقد تميل أحيانًا إلى أن تطمع قليلًا في النجاح. وترغب في الحصول على تجارب سارة وصحبة جيدة.

التجنب: أنت تميل إلى أن تكون لديك نظرة ثاقبة، وتتحلى بصفاء الذهن. وذكاؤك يتيح لك رؤية الأشياء بشكل منطقي،

وتحديد العيوب فيها. وتستوعب المفاهيم بسرعة، وتميل إلى تنظيم الأشياء وترتيبها مع إنجاز المهام سريعًا. وتولي التفاصيل انتباهًا. وربما تكون لديك وضعية متصلبة (أي أنك تسير بشكل متصلب وفي عجالة). وربما تلاحظ أحيانًا أنك انتقادي بشدة. وقد تبدو أنك شخص يسعى للكمال.

مسايرة الوضع: أنت تميل إلى أن تكون متساهلًا ومتسامحًا. وأنت قادر على التفكير في المستقبل وتوقع ما قد يحدث. إنك تفكر في الأشياء بعمق وفلسفة. وتغرق أحيانًا في أفكارك أو تخيلاتك. وعندما تستغرق في أحلام اليقظة، ربما تتشكك وتشعر بالجزع حيال الأشياء أحيانًا، وربما تلاحظ أحيانًا أنك تجد نفسك تتفق مع رأي الآخرين، وربما يسهل بشدة إقناعك وربما تلاحظ أنك أقل تنظيمًا من الآخرين، ويمكن أن تبدو حالمًا.

كلما زاد فهمك طريقة عمل عقلك، زادت قدرتك على الاستفادة منه. وكلما بحثت أكثر في ميولك السلوكية، زادت قدرتك على استغلال نقاط قوتك، والنضوج، والتعلم من اللحظات التي تعوقك فيها ميولك.

يمكنك النظر إلى هذه الميول على أنها تساعدك على رؤية الفخاخ الاعتيادية التي من المرجح أن تقع فيها. وإدراك ذلك يمكنه أن يفيدك عندما تمر بعملية تغيير العادات؛ لأنك إذا لم ترَ هذه الميول الأساسية، فلن تتمكن من تغييرها (التخلص من الميول غير المفيدة والاستناد إلى نقاط قوتها). وصفت واحدة من مرضاي في العيادة ذلك بطريقة بليغة: « عندما كنت أعلق في حلقة عادة انتقاد الذات» (أي، «كان هذا غباءً. لماذا فعلت ذلك؟»)، كنت أقول لنفسي ببساطة: «هذه طريقة عمل مخي»، وهو ما ساعدها على عدم أخذ الأشياء على محمل شخصي.

لذا ضع الميل السلوكي (أو الميول) في اعتبارك عندما تقرأ بقية فصول الكتاب، وانظر ما إذا كان يمكنك استغلال نقاط قوتك لمساعدتك على التعامل مع القلق وتغيير العادات بشكل عام. وربما يمكنك أيضًا نبذ بعض الميول السلوكية الاعتيادية عندما

تبدأ تعوقك. فهل تشعر بأنك بارع في رسم خريطة ذهنية لعقلك في هذه المرحلة، وجاهز لاتخاذ الخطوة التالية؟ دعنا ننتقل إلى الجزء الثاني.

الجزء الثاني : تحديث قيمة المكافأة في مخك: السرعة الثانية

1 - يجب أن تشعر بالألم.
2 - يجب أن تتعلَّم من الألم.
3 - يجب ألا تفسح المجال للألم أن يطول.

إيجوما أومبيينيو

الفصل 10: كيف يتخذ مخك القرارات؟
(لماذا نفضل الكعك على البروكلي)

لعل إحدى حلقات عادة القلق الأكثر إحباطًا التي يعانيها الأشخاص هي التسويف. فلماذا تلازمنا حلقات عادة القلق مثل الجزع أو التسويف لفترة طويلة؟ أحد المخاوف التي تؤدي عادة إلى التسويف هو الخوف من الفشل أو انعدام الكفاءة. وقد وصف أحد المشاركين في برنامج القلق الذي ابتكرته الأمر هكذا:

أنا أعاني بشدة «حلقة الجزع» حيث إن قلقي يتغذى على وجبة متكاملة شهية، تتكون من الأفكار المسببة للجزع والانتقاد الذاتي. وإحدى العواقب الكبرى التي تواجهني نتيجة هذه الحلقة المفرغة هي التسويف، فأنا أسوِّف في هذه اللحظة...

ووصفت مشاركة أخرى حلقة العادة لديها على النحو التالي:

لقد قضيت الصباح بأكمله داخل حلقة التجنب مجددًا، فكنت أبدأ استعراض مشروع، ثم أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، لأهدر بذلك نصف ساعة. وأعود إلى استعراض المشروع، وألتقط الهاتف لبدء «جولة أخرى» من الألعاب الإلكترونية، فأهدر ساعة كاملة. لقد كانت «مكافأة» التجنب هي عدم الاضطرار إلى مواجهة المشاعر البغيضة لكوني متقاعسة عن العمل، ولمعرفة أن لديَّ مهام كثيرة للغاية يجب إنجازها. إن الألعاب أو مواقع التواصل الاجتماعي تخدر مشاعري بعض الوقت وتجعلني أختبئ من مسئولية الاضطلاع بالمشروع.

السبب: العمل على المشروع

السلوك: أداء لعبة على هاتفها (أي التسويف)

النتيجة: التجنب، وإهدار ساعة من وقت العمل

إن المفارقة التي يمكن أن نلاحظها جميعًا هنا هي أن التجنب المؤقت

لـ «المشاعر البغيضة لكوني متقاعسة عن العمل» تجعلها في الواقع أكثر تقاعسًا عن العمل. وقد استطردت قائلة:

لقد قضيت السنوات الـ15 عامًا الأخيرة في تجربة أدوات وأساليب متعددة، وأستخدم يوميًّا خمسة تطبيقات مختلفة، وخدمات باشتراك مدفوع تساعدني على تتبع وقتي ومنع مواقع وتطبيقات مختلفة في ساعات محددة، وأبقي هاتفي في وضع «عدم الإزعاج» على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع تقريبًا... إلخ. فما أبحث عنه هو التوجيه بشأن كيفية التعامل مع الاستجابة العاطفية تجاه ذلك. وفي جوهر الأمر، وبغض النظر عن الأدوات والأساليب التي أستخدمها – إذا أردت أن أسوِّف، فسأسوِّف. وسأجد دائمًا مبررًا للتسويف.

ما أحاول أن أستكشفه هنا هو كيفية التعامل مع الرغبة الكامنة – أو بعبارة أدق، المخاوف الكامنة وسبب القلق. لقد بذلت جهدًا لسنوات طويلة، سواء وحدي أو مع معالجي النفسي للتأكد من أن الأنشطة التي أمارسها هي الأنشطة التي أريد ممارستها. والمشكلة هي أنني لا أزال أواجه مخاوف رهيبة وعميقة من عدم الكفاءة، والرفض، وما إلى ذلك التي دامت عقودًا – وكلها للأسف مدعومة بأحداث كثيرة وقعت بالفعل – حيث إن الخوف سيستحوذ عليَّ بغض النظر عن رغبتي الشديدة في فعل شيء، وأدخل في حلقة التجنب لأشعر بالراحة على المدى القصير. ولو كانت الأساليب والأدوات هي الحل، لكنت قد تغلبت بالفعل على ذلك، لأنني جربتها كلها... لدرجة أنني لا يمكنني كذلك أن أخبرك بعدد الأشخاص الذين قالوا لي على مدار سنوات حياتي: «عليك فقط استجماع قوة إرادتك لفعل ذلك!». وهذا يجعلني أرغب في سؤالهم عما إذا كانوا يعتقدون أنني لم أفكر في ذلك، أو أنني فكرت فيه ولم أمتلك قوة الشخصية، فكلا الأمرين ليس فكرة سارة.

لا يقتصر الأمر على عدم قبولها في نادي قوة الإرادة الحصري للغاية – الذي يضم في عضويته الحصرية صديقتي «إيميلي»

التي تشبه شخصيتها شخصية السيد «سبوك» في فيلم *Star Trek*

– لكن لم يعلِّمها أحد- على مدار العقود القليلة الماضية- الحلَّ لتغيير السلوك (وهو قيمة المكافأة) وكيف تعمل في مخها.

لماذا يفضل مخك الكعك على البروكلي؟

ليس الأمر ببساطة أن «الكعك مذاقه أفضل»، بل تعطينا الإجابة الحقيقيـة نظرة ثاقبة على سبب تصرفنا بطرق معينة، وكيف يمكننا التخلص من مجموعة كبيرة من العادات السيئة، بداية من الأكل الناتج عن التوتر إلى التسويف.

دعونا نبدأ بسبب تشكيل مخنا للعادات وكيف يتم ذلك. وهذا سـيتضمن بعـض التكـرار مـن الفصـل الثـالث، لكن أرجـو أن تتحملوني. والسبب بسيط، وهو: تحرر العادات مخنا لتعلُّم أشياء جديدة، لكن ليس كل فعل يتحوَّل إلى عادة. بل يجب أن يختار مخنا ما يرسخه كعادة، وما لن يفعله مجددًا. وتذكر أنك تكتسب العـادة بنـاءً علـى مدى كون السلوك مجزيًا. فكلما كان السلوك مجزيًا أكثر، أصبحت العادة أكثر رسوخًا.

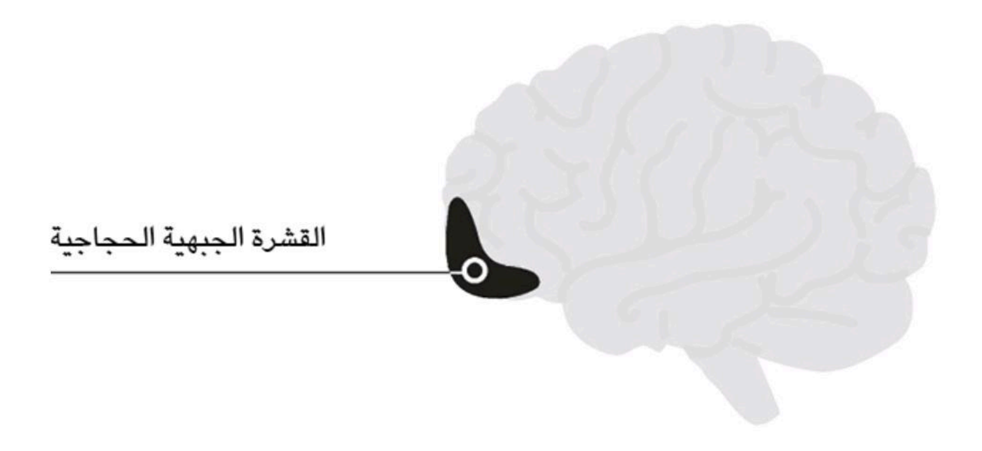
وهذا مهم، لذلك سأكرره: كلما كان السلوك مجزيًا أكثر، أصبحت العادة أكثر رسوخًا.

فـي الـواقع، يشكِّل مخنا تسلسلًا هرميًّا من السلوكيات حسب قيمة المكافأة، فالسلوك ذو القيمة الكبرى هو السلوك الذي يختاره مخنا ويمارسه. ومن الناحية العصبية البيولوجية، ربما يتعلق هذا بمستوى الدوبامين الذي ينشِّط مراكز المكافأة في مخنا عندما نكتسب السلوك. وكل هذا يعود إلى مخنا الذي يشبه مخ أهل الكهوف، حيث تكوَّن لمساعدتنا على الحصول على أكبر كمية من السعرات الحرارية كي نعيش. فعلى سبيل المثال، يحتوي السكر والدهون على سعرات حرارية كثيرة؛ لذلك عندما نأكل الكعك، ينبهنا جزء من مخنا: «سعرات حرارية... إنها تعني البقاء!». ولذلك نبـدأ تفضـيل الكعـك علـى البروكلي. لقد كشفت دراسة حديثة أجراها معهد ماكس بلانك أن معدل الدوبامين لدينا يرتفع في

حالتين: الحالة الأولى تحدث عند تذوق الطعام، والحالة الثانية تحدث عندما يصل الطعام إلى معدتنا.1 وحسب حجم السعرات الحرارية، يتذكر مخنا الأطعمة ذات المكافأة الكبرى (المزيد من السعرات الحرارية = مكافأة أكبر)، ولهذا لم يقدم آباؤنا الحلوى قط في وقت واحد مع وجبة العشاء. فإذا خُيِّرنا، فسنملأ بطوننا بالكعك قبل تناولنا الخضراوات.

لكن ليست السعرات الحرارية وحدها التي تهم، بل يتعلَّم مخنا أيضًا قيمة المكافأة للأشخاص، والأماكن، والأشياء. فاسترجع كل حفلات ذكرى الميلاد التي ذهبت إليها في مرحلة طفولتك، حيث يجمع مخك كل هذه المعلومات – من مذاق الكعك، إضافة إلى الوقت الممتع الذي حظيت به برفقة أصدقائك – على شكل قيمة مكافأة مجمعة.

تم تحديد قيمة المكافأة في جزء معين من المخ يسمى القشرة الجبهية الحجاجية، وهي مفترق طرق في المخ، تُدمج فيها المعلومات العاطفية، والحسية، والسلوكية السابقة.2 وتأخذ القشرة الجبهية الحجاجية كل هذه المعلومات وتصنفها معًا، وتستخدمها لوضع قيمة المكافأة المجمعة للسلوك، كي نسترجعها سريعًا في المستقبل كمعلومة «مجزأة».



بمجرد أن تصبح بالغًا وترى قطعة كعك، لا يكون عليك أن تعيد تعلُّم مذاقها، أو تذكُّر أي من اللحظات الممتعة من المناسبات التي تناولتها فيها؛ بل تستعيد هذا الرابط الذي تعلمته في مرحلة طفولك. وتناول الكعك يشعرك بالروعة ويثير استجابة تلقائية

واعتيادية.3 انظر إلى تعلُّم العادة في صورة «شكِّل وانسَ» – شكِّل قيمة المكافأة، وانسَ أمر التفاصيل.

ولهذا السبب أيضًا يصعب بشدة التغلب على العادات.

إذا كنت تحاول تقليل التناول التلقائي لكل قطعة كعك تراها، ربما يخبرك أحدهم بالتحلي بقوة إرادتك وعدم تناولها، لكن هل يمكنك التفكير في طريقة لعدم تناول قطعة الكعك؟ فقد ينجح هذا السلوك أحيانًا، لكنه يفشل على المدى الطويل في معظم الأحيان. وهذا لأن تلك ليست الطريقة التي يعمل بها مخك.

لتغيير السلوك، لا يمكنك التركيز فقط على السلوك نفسه، بل يجب أن تتصدى للتجربة المحسوسة لمكافآت هذا السلوك. فإذا كان كل ما نحتاج إلى فعله هو التفكير في طريقة لعدم ممارسة سلوك معين، فسنخبر أنفسنا بالإقلاع عن التدخين، أو التوقف عن تناول الكعك، أو التوقف عن الصراخ في وجوه أطفالنا عندما نشعر بالتوتر، أو التوقف عن الشعور بالقلق بشكل عام، وفجأة! نجد أن هذه الطريقة تنجح، لكنها لا تنجح. فالطريقة الوحيدة المستدامة لتغيير عادة ما هي تحديث قيمة المكافأة لها.4 ولهذا يسمى التعلُّمَ القائمَ على المكافأة.

الوعي: تحديث نظام قيمة المكافأة

كيف نُحدِّث إذن قيم المكافأة ونتغلب على القلق، والتسويف، والعادات الأخرى السيئة؟ الحل بسيط، وهو: الوعي.

نحن بحاجة إلى أن نعطي مخنا معلومات جديدة لإثبات أن القيمة التي اكتسبها في الماضي أصبحت قديمة. وبالانتباه إلى نتائج السلوك في اللحظة الحالية، يمكنك أن تدفع مخك بعيدًا عن العادات التلقائية ورؤية مدى فائدة (أو عدم فائدة) العادة لك واختبارها الآن. وتعيد هذه المعلومات الجديدة تعيين قيمة المكافأة للعادة القديمة، وتنقل السلوكيات الأفضل إلى قمة التسلسل الهرمي لقيمة المكافأة، ونهاية المطاف تصير في الوضع التلقائي (سأستعرض هذا الموضوع بالتفصيل في الجزء الثالث

الخاص بثلاثية حلقة العادة).

وإليك مثالًا. ليس عليّ أن أخبر مرضاي بضرورة إجبار أنفسهم على الإقلاع عن التدخين، أو أن التدخين ضار بصحتهم؛ فهم يعرفون ذلك من مشاهدة مدخن سجائر مارلبورو المحبوب لديهم وهو يصاب بانتفاخ الرئة (في الواقع، ما لا يقل عن أربعة مدخنين لسجائر مارلبورو قد ماتوا بسبب مرض الانسداد الرئوي المزمن).5 ولم يسبق أن دخل أي مريض عيادتي وسألني كيف أساعده على تدخين السجائر بشراهة أكبر، بل أدخل في صلب الموضوع: التجربة المباشرة؛ فأنا أعلم الأشخاص أن ينتبهوا وقتما يدخنون.

يبدأ معظم الأشخاص التدخين في مرحلة المراهقة، ويكونون قد وضعوا قيمة مكافأة مرتفعة للسجائر: فترة الشباب واللامبالاة في المدرسة، والتمرد على الآباء، وما شابه. وأنا أطلب منهم الانتباه عندما يدخنون كي يروا مدى فائدة التدخين لهم في ذلك الزمان والمكان. وقد ذكرت إحدى النساء اللاتي انتبهن لتجربة التدخين أن التدخين «رائحته مثل الجبن الفاسد ومذاقه مثل المواد الكيميائية، يا للقرف!».

هل لاحظت كيف انتبهت هذه السيدة؟ إنها لم تفكر قائلة «التدخين ضار بصحتي»، بل تحلّت بالفضول والوعي لتجربة التدخين وقت تدخينها – من ملاحظة الرائحة وتذوق المواد الكيميائية في السجائر. إن التدخين مذاقه مقزز عندما تنتبه له حقًّا. والقلق واضح جدًّا في هذه الناحية: لا يأتي المرضى إلى عيادتي أبدًا ويخبرونني بأنهم ليسوا قلقين بما فيه الكفاية، أو يطلبون أقراص دواء للشعور بالمزيد من القلق؛ فالقلق شعور مريع.

إن هذا النوع من الوعي ضروري لإعادة تعيين قيمة المكافأة هذه في مخك، وهو ما يساعد بدوره على التغلب على هذه العادة.

وهذا هو جوهر السرعة الثانية.

أخبرني ما إذا كان يمكنك تفهُّم هذا الموقف:

تعود إلى المنزل بعد يوم طويل في المدرسة أو العمل. وربما كان يومًا عصيبًا، أو تشعر بقدر من التوتر، أو أنك ببساطة متعب. إن هذا ليس وقت العشاء، لكنك تدخل المطبخ لتناول وجبة خفيفة. وتأخذ كيسًا من رقائق البطاطس، أو قطعة حلوى، وتبدأ تناولها بلامبالاة بينما تجلس لمشاهدة التليفزيون، أو الاطلاع على بريدك الإلكتروني، أو التحدث عبر الهاتف.

ستكون قد تناولت نصف كمية رقائق البطاطس في الكيس دون أن تنتبه، وقد تشعر كذلك بامتلاء معدتك، وبعض الإعياء.

دعونا نرسم خريطة ذهنية لذلك.

السبب: وقت اليوم، والتوتر، والجوع... إلخ.

السلوك: تناول وجبة خفيفة دون انتباه.

النتيجة: ماذا كان طعم تلك الرقائق؟ لم أكن منتبهًا حقًّا.

أجل، بالضبط هذا هو ما حدث. ولهذا يصعب التغلب على هذه العادات القديمة المزعجة. هل تتذكر تعلُّم العادة في صورة «شكّل وانسَ» التي ذكرناها من قبل؟ فقد جمَّع مخك كل الأوقات التي استرخيت وتناولت فيها رقائق البطاطس عند الجلوس لمشاهدة التليفزيون ووحدها في قيمة مكافأة واحدة: رقائق البطاطس + التليفزيون= الاسترخاء. ويثار سلوك الأكل دون انتباه كأنك مغيب في اللحظة التي تدخل فيها باب منزلك. إن قيمة مكافأة تخفيف التوتر هذه لا تُحدَّث إلى أن تبدأ الانتباه إلى تلك اللحظة خاصة؛ ولهذا بالطبع تستمر في الإتيان بهذا السلوك مرارًا وتكرارًا، وتتساءل لماذا لا يمكنك أن تقول لنفسك أن تتوقف.

وكما رأينا، فإن التعلم القائم على المكافأة يقوم على المكافآت (ومن هنا يأتي اسمه). السلوك يؤدي إلى نتيجة، وهذه النتيجة تؤدي إلى سلوك مستقبلي. فإذا كان السلوك مفيدًا، فستكرره؛ وإذا لم يكن مفيدًا، فستتوقف عنه. ويصف فلاسفة قدماء ذلك

بالسبب والنتيجة؛ ويصف علماء سلوك الحيوان ذلك بالتعزيز الإيجابي والسلبي (أو التعلم المعزز أو الإشراط الإجرائي).

بغض النظر عن توصيفك إياه، إذا أردت أن تغيِّر السلوك، فإنه يجب أن تشم القشرة الجبهية الحجاجية رائحة الفضلات بنفسها كي تعرف أنها كريهة. وهكذا يتعلَّم مخك. إن السلوك لا يتغير إذا لم تتغيَّر قيمة المكافأة لهذا السلوك، ولا يمكن لقيمة المكافأة أن تتغيَّر إلا عندما تتحلى بالوعي، وترى قيمة المكافأة الفعلية. وهذه ليست قيمة المكافأة التي تشكلت وأنت في سن الخامسة، أو سن الثالثة عشرة، حيث يمكنك تناول كيس كامل من رقائق البطاطس في جلسة واحدة، ثم تذهب للسباحة دون الإصابة بالشد العضلي. أنا أتحدث عن قيمة المكافأة في الوقت الحالي في حياتك، وحينها فقط يمكنك أن تضغط الزر الأحمر الكبير لإعادة تعيين المكافأة.

ويحدث شيء عجيب عندما تنشِّط القشرة الجبهية الحجاجية لإدراك حقيقة أية عادة: إنك تبدأ التحرر من وهم السلوك، فأنا لا أريد منك أن تتعامل بسطحية مع الأمر، ولهذا سأكرر ما قلته بعبارة مختلفة هذه المرة، وسأكتبها بحروف مائلة. إذا انتبهت بعناية واهتمام - دون وضع أية افتراضات
أو الاعتماد على التجربة السابقة لتوجيهك - ورأيت أن السلوك ليس مفيدًا في الوقت الحالي، فإنني أؤكد لك أنك ستبدأ فقدان حماسك لتكراره.

إن هذا يعود إلى تحديث مخك قيم المكافأة حسب المعلومات الأخيرة التي تعطيه إياها (بالانتباه في هذه الحالة إلى التجربة). وعندما تتغير القيمة، تعيد القشرة الجبهية الحجاجية لديك ترتيب التسلسل الهرمي للمكافأة، وتخفض قيمة السلوك غير المفيد، وتضعه في قائمة «إذا تمت إثارة هذا السلوك، فإنه يجب أن تفعل ...». وترى بوضوح (وتشعر) بأن هذا السلوك ليس مفيدًا بقدر ما تتذكر، ولهذا تفقد حماسك في تكراره في المستقبل.

التحرر من الأوهام بطريقة رجل الهدايا العجوز

مثل أي طفل يشد لحية رجل الهدايا العجوز، ويدرك للمرة الأولى أنه مجرد رجل عادي في ثوب أحمر بلحية زائفة – وأنه ليس حقيقيًّا بالطبع – فعندما تنتبه لنتائج سلوكياتك بعناية كافية لدرجة تحديث قيمة المكافأة في القشرة الجبهية الحجاجية، لا يمكنك العودة والتظاهر بعدم رؤية التغيير؛ فما إن تدرك الحقيقة، حتى لا يمكنك العودة وإقناع نفسك بحقيقة وجود ذلك الرجل العجوز.

وبمجرد أن تعي تمامًا أن التسويف يؤدي إلى التأخر الشديد في تنفيذ المشروع، أو أن تناول رقائق البطاطس المفضلة سريعًا ما سيؤدي إلى انتفاخ بطنك، وسيؤدي إلى حالة عاطفية سيئة حتى لا يمكنك إعادة المحاولة والتظاهر بعدم الشعور بما تشعر به.

في كل مرة تنتبه فيها لأفعالك، يزيد وعيك بنتائجها حقًّا. وإذا لاحظت أن رقائق البطاطس تجعلك تشعر بالسوء عندما تتناول الكثير منها، فستفقد حماسك في تناول كيس الرقائق كله في المرة التالية. وهذا لا يحدث ليس لأن عليك إجبار نفسك على عدم تناول رقائق البطاطس، بل لأنك تتذكر ما حدث في المرة الأخيرة (والمرة التي سبقتها، والمرة التي سبقتها، والمرة التي سبقتها). وهذا ينطبق أيضًا على الجزع أو التسويف، أو أية حلقة عادة أخرى للقلق التي اكتسبتها على مدار سنوات.

وهذه حيلة بارعة لنظام التعلم القائم على المكافأة لمخك – وليست لها علاقة بقوة الإرادة. فأنت تعرف الآن كيف يعمل مخك، لذا يمكنك التحكم فيه بدلًا من أن يتحكَّم هو فيك.

تعريف السرعة الثانية: هدية التحرر من الأوهام

السرعة الثانية هي إيلاء انتباه إلى نتائج أفعالك.

هذا هو التعلم القائم على المكافأة، أو مفهوم السبب والنتيجة القديم.

عندما تحدد حلقات العادة لديك وترسم خريطة ذهنية لها

(السرعة الأولى) وتستعد للقيادة بالسرعة الثانية، اطرح على نفسك هذا السؤال البسيط: ما الذي سأستفيده؟

الإجابة عن هذا السؤال ستتطلب منك الانتباه بعناية إلى الأحاسيس والمشاعر والأفكار الفعلية والغريزية والمتجسدة التي تنتج عن السلوك المشار إليه.

تحذير: هذا ليس تدريبًا عقليًّا. لا تسقط في فخ فهم كيف يعمل تقييم المكافأة في المخ، ثم تحاول التفكير في طريقة للتخلص من العادات السيئة واكتساب عادات جيدة. وإذا سبق أن حاولت تغيير عادات تناول الوجبات الخفيفة، فعلى الأرجح ستتفهم ما يلي:

السبب: وقت اليوم، القلق، التوتر، الجوع... إلخ.

السلوك: إخبار نفسك بعدم وجوب تناول وجبة خفيفة. وبعد 5 دقائق، يتشتت انتباهك أو تخور قوة إرادتك، وتتناول الوجبة الخفيفة على أية حال دون تفكير.

النتيجة: الشعور بالسوء، وإخبار نفسك بأنه ما كان يجب عليك فعل ذلك.

بينما يعد التفكير مفيدًا عند اتخاذ القرارات والتخطيط، نبالغ نحن عادة في تقدير الجزء المفكر في المخ. وتذكر أنه الجزء الأضعف في مخك، لذلك لا يمكنك الوثوق به لأداء المهام الصعبة، بل اتركه يمارس التفكير الممتع والإبداعي، وعندما يتعلق بتغيير السلوك في الواقع، اترك هذا الأمر على عاتق متحملي الصعاب (القشرة الجبهية الحجاجية وأجزاء التعلم القائم على المكافأة الأخرى في مخك). كيف تقنع الرجل مفتول العضلات بتلبية طلبك؟ توظف شخصًا لترويض هذا الرجل القوي، وهذا المدرب سيساعد الرجل القوي على رؤية أن رفع الأثقال سيزيد من قوته، ولهذا يرغب في تلبية طلبك بطبيعة الحال. انظر إلى الوعي بوصفه مدرب مخك.

إذا بدأ ذهنك تحويل ذلك إلى تدريب عقلي للتفكير – في محاولة للتغلب على الجزع، أو الإفراط في الأكل، أو عادة سيئة أخرى – فلاحظ ذلك ببساطة، وربما يمكنك رسم خريطة ذهنية لذلك على أنها حلقة عادة (كالمثال السابق). ثم اسأل نفسك: «ما الذي سأستفيده؟». ولا تطرح السؤال بطريقة تستلزم إعمال العقل.

وعندما تطرح هذا السؤال، أوقف (بضع لحظات) عمل عقلك المفكر ثم تحلَّ بالوعي لملاحظة وإدراك ما يحدث في جسمك. وفي هذه المرحلة، من السهل للغاية أن يوجه الوعي مخك. ولا شك في أن تناول كيس من رقائق البطاطس لن يفيدك في التدرب على سباق الماراثون، أو خفض ضغط الدم لديك. وإذا سوَّفت، فلن تنجز المشروع، بل العكس تمامًا، خاصة عندما يزيد هذا من الضغط الزمني للموعد النهائي؛ فالوعي مهم. وهنا تكمن هدايا التحرر من الأوهام في انتظار من يفتحها. يجب أن تكون حاضرًا لتفتحها.

هل أنت مستعد للذهاب إلى أرض التحرر من الأوهام؟ فلنتحرك.

بعدما عرفت الفكرة الرئيسية لتدريب مخك، جرِّبها وانظر ما إذا كان يمكنك أن تتقنها. وانظر ما إذا كان يمكنك القيادة بالسرعة الثانية الآن: ارسم خريطة ذهنية لحلقة العادة (القلق أو غيره) للتحرك، ثم انتقل إلى السرعة الثانية بالتركيز على نتائج السلوك. وأضفِ الوعي إلى تجربتك المتجسدة وركز على سؤال «ما الذي سأستفيده؟». فما نتيجة هذا السلوك عندما تستحضره ببساطة في ذهنك؟

الفصل 11: توقف عن التفكير:
قصة ديف، الجزء الثاني

في آخر مرة رأينا فيها «ديف»، أعطيته تعليمات للبدء في رسم خريطة ذهنية لحلقات عادة القلق لديه، كما وجهته بتحميل تطبيق Unwinding Anxiety للوعي التام لمساعدته على التعامل مع القلق عند العودة إلى المنزل. وهدف مهمة رسم الخريطة الذهنية هو التركيز على علاقة السبب والنتيجة بين السلوك والمكافأة. وكان «ديف» بحاجة إلى أن يرى بنفسه أن سلوكياته الاعتيادية لم تكن مفيدة. وهكذا سيتمكن من إحراز تقدم ملموس. وفي الواقع، في تلك الزيارة الأولى لعيادتي، كنت أعطي «ديف» توجيهات عن كيفية القيادة بالسرعتين الأولى والثانية.

وقد ثبت أن نظرية التعلُّم القائم على المكافأة هي أقوى آلية تعلُّم معروفة في العلوم. فلماذا إذن لا يكون من السهل تسخير قدرتها على التخلص من العادات القديمة بالطريقة نفسها التي تكتسبها بها؟ فلماذا لا تركز على مدى فائدة السلوك وتكراره إذا كان مفيدًا؟ وإذا لم يعد هذا السلوك مفيدًا، فتوقف عن ممارسته، أليس هذا صحيحًا؟ تبدو النظرية بسيطة، وهذا صحيح. لكن يمكنك السقوط بسهولة في فخ التفكير الذي ذكرته في الفصل السابق: يمكنك أن تدرك ضرر شيء معين، لكن التفكير لا يغير السلوكيات في حد ذاتها، فالتفكير ليس قويًّا بما فيه الكفاية. وتغيير قيمة المكافأة يجعل متحملي الصعاب يؤدون المهام الشاقة نيابة عنك. ولا تتغير قيمة المكافأة دون أن يساعدها المدرب (الوعي) على رؤية ما يفيد وما لا يفيد، ويمكن تغيير العادات القديمة سريعًا مع التدريب العقلي الجيد، لكنها لا تتغير بشكل فوري (سأستعرض هذا الموضوع بالتفصيل لاحقًا).

عاد «ديف» إلى عيادتي بعدها بأسابيع قليلة، وبدت حالته مختلفة. وقبل أن يجلس كذلك، راح يخبرني بحماسة عن التغييرات التي أحدثتها العملية.

قال «ديف»: «لقد رسمت خريطة ذهنية لحلقات عادة القلق لديَّ، وشعرت بتحسن كبير من مجرد معرفة كيف يدفع القلق نفسه. ويساعدني التطبيق على تعلُّم التعامل مع قلقي».

فقلت في نفسي: «هذا جيد. إنه يقود بالسرعة الأولى بثقة».

ثم ابتسم «ديف»، وقال: «حسنًا لقد فقدت أكثر من 6 كيلوجرامات من وزني».

فقلت في دهشة: «ماذا؟».

قال «ديف»: «اتضح لي أن الأكل للتكيف مع قلقي لم يخففه، بل شعرت بحالة أسوأ من نفسي ووزني. وبمجرد أن رأيت ذلك [أي أن الأكل لم يخفف من قلقي] كان من السهل جدًّا التخلص من عادات الأكل القديمة هذه».

كان هذا خير مثال لتطبيق النظرية العلمية على أرض الواقع. ولم يتعلَّم «ديف» كيف ينشط الوعي لرسم خريطة ذهنية لحلقات العادة القديمة لديه فحسب، بل الأهم من ذلك هو أنه رأى ولمس أيضًا عدم فائدة عادة الأكل للتكيف مع القلق من واقع تجربته. وكانت القشرة الجبهية الحجاجية لديه تنبهه إلى أن الأكل له قيمة مكافأة مرتفعة (بالنسبة للقلق)، لكن عندما نظر مليًّا إلى «المكافأة»، أدرك أنها لم تكن مفيدة على الإطلاق. ومع هذا الوعي، لم تحصل القشرة الجبهية الحجاجية لديه على معلومات محدثة فحسب، بل طبقتها أيضًا، وكان «ديف» يقود بالسرعة الثانية! كان الوعي يقوده (هو والقشرة الجبهية الحجاجية لديه) في الاتجاه الصحيح.

وخلال الأشهر القليلة التالية، كنت أرى «ديف» كل أسبوعين لمتابعة تقدمه وإعطائه نصائح للجوانب التي يحتاج إلى التركيز عليها للتعامل مع قلقه. وحتى وقت كتابتي هذه الأسطر (بعد ستة أشهر من العلاج تقريبًا)، فقد «ديف» 44 كيلوجرامًا من وزنه (ولا يزال مستمرًّا في تقدمه)، ولم تعد كبده دهنية، وحل مشكلة انقطاع النفس أثناء النوم، وعاد ضغط الدم لديه إلى مستواه

الطبيعي.

والقصة تزداد تشويقًا.

ذات يوم في الفترة الأخيرة، كنت أغادر كلية الصحة العامة بجامعة براون بعد إنهاء محاضرتي في مادة تغيير العادة (مادتي المفضلة للتدريس). يقع مبنى الكلية في شارع ساوث مين في مدينة بروفيدانس في ولاية رود آيلاند. وكنت أسير على طول الرصيف عندما أبطأ قائد سيارة من سرعتها فجأة وتوقف بجانبي، وأنزل القائد نافذة السيارة.

وصاح «ديف» بابتسامة عريضة على وجهه: «مرحبًا يا دكتور جاد!».

أنا متأكد من أنني بدوت متفاجئًا من قيادة «ديف» للسيارة في شارع رئيسي لمعرفتي أنه يكره الطرق السريعة.

وقال لي: «أنا أعمل سائقًا تابعًا لشركة أوبر، وأنا في طريقي للمطار»، ثم ابتعد بسيارته بسعادة.

من خلال فهم «ديف» عقله وملاحظة حلقات العادة بشكل منظم (السرعة الأولى)، تمكن من إحداث تحول مدهش، لكن هذا ليس سوى جزء من القصة؛ فقد تمكن أيضًا من اختراق نظام التعلم القائم على المكافأة، وكان يستخدم هذا الاختراق لمساعدته على العودة إلى مقعد القيادة بالمعنى الحرفي (السرعة الثانية).

ولدى «ديف» قصة مدهشة، لكن القيادة بالسرعة الثانية ليست أمرًا سهلًا دائمًا. وفي الواقع، إن الانتباه مليًّا إلى نتائج عاداتنا القديمة في معظم الأوقات يعد أمرًا مؤلمًا جدًّا، ويمكن أن يخيب أملنا في عملية التحرر من الوهم نفسها (القيادة بالسرعة الثانية) والانتقال من السرعة الثانية إلى الرجوع إلى الخلف. فما السبب؟

لقد تطور مخنا ليحاول تخفيف قدر الألم الذي يجب أن نتحمله. وهذا يبدو منطقيًّا من ناحية البقاء. فإذا لمست موقدًا ساخنًا، فستشعر بالحرارة، وتبعد يدك تلقائيًّا، وهذا يجنبك أن تصاب

بحروق.

العالم مليء بأدوية لكل داء وهي تباع لك لتجنب الألم والشعور بالسعادة. وكل الملابس والسيارات وأقراص الدواء والتجارب مغلفة ومربوطة بشريط هدايا جميل مكتوب عليه: «هذه المنتجات ستخفف أوجاعك وآلامك»، أو: «هذه المنتجات ستشعرك بالسعادة»، أو: «هذه المنتجات ستساعدك على نسيان همومك». لكن إذا بقيت في منطقة الراحة، فلن تنضج أبدًا. وستلقي الحياة في طريقك الكثير من الأشياء، وإما أن تعلق في تشكيل عادات الانغماس الذاتي، وتشتت الانتباه، وتخدير الإحساس من خلال شراء الملابس وأقراص الدواء،
أو يمكنك تعلم التكيف مع الصعاب، بل استغلالها كسبيل للنضوج (سأستعرض هذا الموضوع بالتفصيل في الفصل التالي).

والسرعة الثانية يمكنها أن تبدو كأنها تدوم أبد الدهر. إنك ترى العادة القديمة بوضوح وسرعان ما تدرك أنك لا تستفيد منها شيئًا، ثم تتساءل عن سبب عدم تغير أي شيء، بعد أن رأيت كل هذا بوضوح. أرى ذلك دائمًا في عيادتي وبرامج تغيير العادة، خاصة مع الأشخاص الذين يتعاملون مع الجزع المسبب للقلق (حلقة العادة هذه ليست مفيدة بشكل واضح). إنهم يرسمون خريطة ذهنية لحلقات العادة لديهم، ويذكرون لي أن الجزع يسبب لهم المزيد من القلق، ثم يتساءل هؤلاء الأشخاص لماذا لم يتوقفوا بعد عن الشعور بالجزع. لقد رأى هؤلاء الأشخاص بوضوح أن أفعالهم لا تفيد، وهم يتساءلون عن سبب عدم حدوث تغير. في لحظات كهذه، أسأل هؤلاء منذ متى وهم يعانون حلقات عادة الجزع (أو الأكل الناتج عن التوتر، أو أية حلقات عادة لديهم)، فيرد معظمهم: «طوال حياتنا». ثم أسألهم متى انضموا إلى برامج تغيير العادة، ويكون الرد المعتاد: «منذ أسبوعين»، أو: «منذ ثلاثة أسابيع» (سماع أنفسهم وهم يردون على هذه الأسئلة كافٍ عادة لمساعدتهم على التحلي بمنظور).

في عالم الإشباع الفوري، من السهل جدًّا التعود على حلقة عادة

نفاد الصبر:

السبب: رؤية حل (للقلق، أو العادة، أو المشكلة)

السلوك: الرغبة في حل المشكلة فورًا

النتيجة: الإحباط الناتج عن عدم زوال المشكلة

إن رسم خريطة ذهنية لحلقات العادة ورؤية انعدام قيمتها ببساطة لا يؤدي إلى التغلب على العادات الراسخة منذ سنوات طويلة. وهنا يأتي دور الصبر. ويتم التغلب على بعض العادات بشكل أسرع من غيرها (حتى «ديف» أخذ ثلاثة أشهر لتحقيق مكاسب كبيرة في التعامل مع قلقه). وبالنسبة للعادات الراسخة، يحتاج مخك إلى رؤية انعدام المكافأة مرارًا وتكرارًا قبل أن تتشكل العادة الجديدة لعدم ممارسة السلوك القديم. وبعبارة أخرى، إنك بحاجة إلى تشكيل هذا المسار العصبي الجديد الذي ينبهك إلى أن السلوك «غير مفيد» بالقدر الكافي وفترة مناسبة حتى يصبح هذا هو السلوك التلقائي الجديد.

هذا مثله مثل أية تجربة علمية؛ فنقطة البيانات الواحدة المختلفة عن ألف نقطة بيانات أخرى متطابقة تقريبًا تمثل حالة شاذة إلى أن تجمع المزيد من البيانات لرؤية أن نقطة البيانات تلك التي تبدو شاذة هي نقطة البيانات الدقيقة في الواقع. ويساعدك الوعي على الحصول على معلومات محدثة ودقيقة كي تثق بالمعلومات الجديدة الآتية، بدلًا من تجاهلها، واعتبارها معلومات مغلوطة. ويمكنك رؤية المفارقة هنا على الأرجح – السلوكيات الاعتيادية القديمة تستند إلى بيانات قديمة، ولكن لأنها قديمة، فهي مألوفة؛ ولأنها مألوفة، فإننا نثق بها (فالتغيير مخيف). انظر إلى قيمة المكافأة كما لو أن لديها فترة صلاحية – الصلاحية ممتدة لفترة محدودة فقط قبل انعدام قيمتها. ومن المهم أن تتأكد أن عاداتك القديمة لا تزال تفيدك. وهذا هو محور السرعة الثانية.

ومثل «ديف»، يخرج الأشخاص من حلقات العادة بالتحرر من

وهمها، لكن يجب أن يعوا الدورة (السرعة الأولى) وقيمة المكافأة الحالية للسلوك (السرعة الثانية) لفعل ذلك. وكلما أظهروا الوعي وتحرروا من الأوهام، زاد رسوخ مسار التحرر من الأوهام في مخهم. والتكرار يجدي عندما ترفع الأثقال وتبني عضلة العضد؛ كما يجدي التكرار عندما تقوي عضلاتك الذهنية. فإذا كنت تتدرب من أجل سباق الماراثون، فلن يطلب منك مدربك الركض لمسافة 24 كيلومترًا في يومك الأول. وبالمثل، حاول أن توزع فترات التدريب العقلي في يومك بالتساوي. في الواقع، أفضل طريقة لتدريب مخك على تغيير السلوك هي أن تجعل حياتك بمثابة صالة رياضية عقلية. وبعبارة أخرى، استخدم الخطوات/ السرعات التي تتعلمها في هذا الكتاب طوال يومك كي تتخلص من العادات القديمة، وتكتسب عادات جديدة في سياقها الصحيح – في الأماكن والمساحات التي تعيش فيها. وتذكر أن نظام التعلُّم القائم على المكافأة يتعلق بتشكيل الذاكرة المعتمدة على السياق.

لحظات قصيرة لمرات كثيرة

إن جعل حياتك صالة رياضية عقلية يفيد أيضًا في دحض المبرر الشائع «ليس لديَّ وقت للتدرب». وعندما تظهر العادة، يجب أن تتعامل معها على أية حال، لذلك ربما عليك أيضًا أن تأخذ عدة ثوانٍ لرسم خريطة ذهنية لها أيضًا والوعي بنتائج السلوك الاعتيادي. وإذا كان هذا يحدث كثيرًا على مدار اليوم، فستتاح لك المزيد من الفرص لأداء التدريبات العقلية، كي تشتد قوتك (وتتحرر من أوهام العادات القديمة) مع كل تكرار للتحلي بالوعي. وأنا أنظر إلى هذا على أنه «لحظات قصيرة لمرات كثيرة». فإذا تحليت بالوعي وانتبهت إلى عاداتك القديمة للحظات قصيرة، في مرات كثيرة على مدار اليوم، فستتخلص من العادات القديمة بشكل سريع وفعال، وستكتسب عادات جديدة. ولهذا كان المدرب «مياجي» يطلب من «دانيال - سان» طلاء الأسوار وغسل السيارة إلى أن يشعر بالإرهاق. وكان «مياجي» يريد أن يتأكد أن «دانيال» قد شكَّل هذه المسارات لدرجة تتحول فيها إلى ذاكرة

حركية. وحينها فقط كان «دانيال» مستعدًّا للقتال.

إذا كنت تشعر بالتحرر من أوهام الانتقال إلى السرعة الثانية، فلعل قصة «ديف» تلهمك وتساعدك على إدراك أن هذه الممارسات ربما لا تكون سهلة، لكنها بسيطة.

واصل ممارسة حلقة العادة. وارسم خريطة ذهنية لحلقة العادة (السرعة الأولى)؛ واسأل نفسك: «ما الذي سأستفيده؟»؛ وانتبه إلى الأحاسيس الجسدية والأفكار والمشاعر التي تنتج عن السلوك (السرعة الثانية)، وكرِّر ذلك.

الفصل 12: التعلم (والنضوج) من الماضي

كيف يسير التغلُّب على حلقة العادة لديك؟ وهل أنت قادر على القيادة قليلًا بالسرعة الثانية، وسؤال نفسك: «ما الذي سأستفيده؟»، ورؤية نتائج تلك السلوكيات القديمة بشكل أكثر وضوحًا؟ هل القشرة الجبهية الحجاجية لديك تحصل على معلومات جديدة ومحدَّثة لإعادة تعيين قيم المكافأة تلك في مخك؟

راجع الأمثلة التالية لما مر به الآخرون كي ترى إذا كنت على المسار الصحيح أم لا. وسأبدأ ببعض الأمثلة من برامجنا Eat Right Now و Unwinding Anxiety. فدعونا نستعرض عناصر السرعة الأولى أو الثانية
أو كلتيهما في دفتر يومياتهم الجماعي.

إليك المثال الأول:

ذهبت لوضع ملعقة صغيرة من العسل في كوب الشاي الخاص بي، ووضعت ملعقة صغيرة كاملة منه في فمي أولًا – وقلت في نفسي وقتها: «أنا مرهقة جدًّا» – لكن ما إن دخلت الملعقة فمي، حتى قلت: «لن يساعدني ذلك نهائيًّا». حتى إن هذا لم يكن مذاقه جيدًا؛ لذلك كنت في الواقع ممتنة لحدوث ذلك. وكان من الرائع رؤية أن جرعة السكر لم تساعدني على الشعور بالتحسن، أو لم يكن مذاقها جيدًا.

السبب: السكر

السلوك: خلايا عصبية حركية نشطة أوصلت السكر مباشرة إلى فمها بدلًا من كوب الشاي

النتيجة: لم يكن مذاق السكر جيدًا ولم يشعرها بالتحسن

ما رأيك في اللحظة التي قالت فيها هذه السيدة لنفسها: «لن يساعدني ذلك؟». وهل كانت تقود بالسرعة الثانية؟ أم ماذا؟ تذكر

ذلك التحذير الذي وجهته لك في الفصل 10 – وهو تجنب الانشغال بالتفكير. فإذا تبعت هذه الفكرة وحدها، فربما حاولت أن تقول لنفسها لا تفعلي ذلك، وفي غضون ذلك تعلق في محاولة التفكير في طريقة للتوقف عن هذا السلوك. وقد فشل معها نمط التفكير هذا في الماضي.

لا داعي للقلق – فلقد تجاوزت التفكير وحده، وقادت بالسرعة الثانية. ورأت السبب والنتيجة بوضوح تام (لم يكن مذاق السكر جيدًا، أو لم يُشعرها بالتحسن).

لكن هناك ما هو أكثر من ذلك. كتبت هذه السيدة أيضًا أنها كانت ممتنة لما حدث. وهذه إشارة قوية للتعلم، وهذا أمر جيد. فنحن ممتنون لأننا تعلمنا شيئًا مفيدًا، لأن احتمالية تكرار السلوكيات السيئة في المستقبل تقل في ظل هذه المعرفة. كما أن التعلم وإحراز تقدم مفيدان في حد ذاتهما.

كتب مراسل آخر ما يلي:

استيقظت وأنا أشعر ببعض القلق مما حدث الليلة السابقة، لكن بدلًا من الاستسلام للقلق، انتابني الفضول بشأن هذا الشعور. وهذا وحده بدا أنه خفف من حدة القلق بعض الشيء.

السبب: القلق بسبب ما حدث الليلة السابقة

السلوك (الجديد): الشعور بالفضول حيال الأحاسيس الجسدية

النتيجة: قلق أقل

لقد أضفت كلمة «جديد» إلى السلوك هنا، لأنه ليس سلوكًا جديدًا خفف من قلق هذا الشخص فحسب، لكنه يبرز أيضًا القدرة على الخروج من حلقات العادة هذه بالتحلي بالفضول (صحيح أن هذا جزء من روعة السرعة الثالثة، وسنستعرض هذا بالتفصيل في الجزء الثالث). لكن دعونا نعُد للمثال. فقد أردف الرجل قائلًا:

وجهت لنفسي حينها السؤال ثنائي الجانبين المحرِّر للأوهام:

«ما الذي استفدته من القلق بخصوص الأحاسيس الجسدية تلك؟».

] الإجابة[لا شيء سوى المزيد من القلق.

«ما الذي استفدته من الفضول بخصوص أحاسيسي والقلق الذي كنت أشعر به؟».

حالة قلق أخف، وهو ما ساعدني على الاستغراق في النوم.

السبب: القلق بسبب ما حدث الليلة السابقة

السلوك (القديم): القلق بخصوص الأحاسيس الجسدية

النتيجة: رؤية كيف يسبب القلق المزيد من القلق

هذا خير مثال للتعديل في السرعة الثانية. ولاحظ التأمل الذاتي الفعال لذلك الرجل بشأن نتيجة استسلامه للقلق والجزع. ولاحظ كيف تجاوز القلقَ ولم يستسلم له. وبدلًا من ذلك، رسم خريطة ذهنية للحلقة ونتيجتها السابقة. وكان هذا كافيًا للانتقال إلى السرعة الثالثة، حيث تحلى بالفضول كسلوك مختلف.

أنا أسُمي ذلك السرعة الثانية الاسترجاعية. إن «القيادة» بالسرعة الثانية بشكل استرجاعي هي طريقة لطرح سؤال: «ما الذي سأستفيده؟» بعد وقوع الحدث. وهذا مهم. إنني أسلط الضوء على ذلك لأنه يُظهر أن السرعة الثانية لا تزال تنجح بعد وقوع الحدث. ويمكنك التعلُّم من الموقف أثناء حدوثه، ويمكنك التعلُّم من الموقف بعد حدوثه، بينما تسترجع الموقف. وقد تمكن ذلك الشخص الذي يجافيه النوم بسبب القلق من تأمل تجاربه السابقة للدخول في دوامة حلقة عادة القلق، والتي ساعدته على تجنب الدخول فيها مجددًا بعد تأثيرها السلبي على نومه. والتأمل أحيانًا بعد وقوع الأحداث يكون أفضل وقت للتعلُّم، لأنك لا تكون متأثرًا عاطفيًّا بشكل كبير. فدع الأمور تهدأ، وعاين الأضرار، ودوِّن ملاحظات، ثم تعلَّم. ويمكنك فعل ذلك مرارًا وتكرارًا، وبعدد المرات التي تريدها ما دامت إثارة التجربة المحسوسة لا

تزال قائمة.

أعني بالإثارة القدرة على استرجاع مدى فائدة (أو عدم فائدة) الأحاسيس الجسدية، والمشاعر، والأفكار الناتجة عن التجربة. وهذا لا يعني اكتشاف شيء من الناحية الفكرية أو توجيه أصابع الاتهام إلى نفسك. وهو لا يعني ما ينبغي عليك فعله، فالسرعة الثانية الاسترجاعية تعني استرجاع الحقائق: مجرد ملاحظة ما حدث ومدى فائدته، دون التعبير عن الرأي الشخصي. فهذه الثرثرة العقلية التي تعبِّر عن آرائك الشخصية تعوقك وتشتتك عن استرجاع السيناريو بدقة، وهذا يُصعِّب عليك التفاعل مع التجربة المجسدة الناتجة عن ذلك الاسترجاع. إن التجربة المجسدة والمحسوسة هي تلك الإثارة التي تشير إلى مدى فائدة التجربة التي حددها مخك. وإذا كانت التجربة لا تزال مثيرة عند استرجاعها، يمكنك مواصلة التعلُّم منها.

إليك مثالًا للتأكد من فهمك طريقة عمل السرعة الثانية الاسترجاعية. لقد عملت مع أشخاص كثيرين عانوا الشراهة في الأكل، وكانوا يزورون عيادتي وهم في حالة انهيار بسبب إفراطهم في الأكل بشراهة، ثم يبدأون تأنيب أنفسهم على ما كان «ينبغي» لهم فعله: «كان ينبغي لنا فعل ذلك، وما كان ينبغي لنا فعل ذلك»، وكانوا ينهالون عليَّ بـ «سيل» من عبارات تبدأ بـ: كان ينبغي.

للتغلب على هذا الهوس الضار بما كان يمكن حدوثه، أطلب من مرضاي استرجاع آخر حالة من حالات الشراهة التي لا تزال حاضرة في أذهانهم. وهذا يشكل أساس السرعة الثانية الاسترجاعية، وهو: استرجاع ورسم خريطة ذهنية لنتائج حلقات العادة السابقة. ثم أطلب من مرضاي فعل ذلك دون الحكم على أنفسهم – أي مجرد وصف ما حدث (السلوك) وما حدث بعدها (النتيجة).

ما إن يصف المرضى مشهد الشراهة – ربما مشهد خروجهم عن السيطرة أو تصرفهم بشكل آلي دون تفكير – حتى يصفوا عادة

كيف استيقظوا في الصباح التالي وهم يشعرون بالانتفاخ، أو الإعياء، أو الإنهاك العقلي والجسدي. وهذا ما نركز عليه: نتيجة الشراهة، أي شق تأثيرها السلبي بعد الاستيقاظ. فماذا كانت حالتك البدنية؟ سيئة. وماذا كانت حالتك العاطفية؟ سيئة. وماذا كانت حالتك العقلية؟ سيئة. ثم أسألهم: «باسترجاع هذا الآن، ماذا تعلَّمتم؟». وإليك مثالًا:

السبب: الدخول في جدال مع أحد أفراد الأسرة

السلوك: الشراهة

النتيجة: الشعور بالسوء جسديًّا، وعاطفيًّا، وعقليًّا (دون تحسُّن في العلاقات الأسرية)

بعد انتهاء تدريب السرعة الثانية الأول (والاسترجاعي) القصير هذا، عادة ما يكون هناك إدراك:

«هذه الشراهة إذن لم تكن بمثابة فشل ذريع».

وأقول: «هذا صحيح إذا تعلمت منها شيئًا».

هذه هي السرعة الثانية الاسترجاعية بإيجاز. فما دامت ذكرى الحلقة حاضرة في الذهن، يمكن أن يساعد ذلك على التحرر من الأوهام.

العقلية مهمة

هناك حيلة للتمكن من استغلال السرعة الثانية الاسترجاعية بفاعلية، واستخراج كامل عصارة التجربة السابقة هذه كي تحقق أقصى استفادة من التعلم. فقد تتذكر أنني ذكرت «كارول دويك» في الفصل 6. وهي تعمل باحثة في جامعة ستانفورد، وقد صاغت مصطلحي العقلية الثابتة وعقلية النمو. وتعرِّف الدكتورة «كارول دويك» العقلية الثابتة بأنها اقتناع بأن ذكاءك الفطري وقدراتك غير قابلين للتغيير؛ أي لديك ما لديك، ويجب أن تحقق الاستفادة القصوى منه. أما عقلية النمو، في المقابل، فهي

الاقتناع بأن قدراتك يمكنها أن تنمو وتتحسن بمرور الوقت.

عكفت الدكتورة «كارول دويك» على دراسة العقلية لعقود. ووفقًا لأحد التعريفات، فإن العقلية هي مجموعة من الافتراضات، أو الأساليب، أو الملاحظات التي يكونها شخص واحد، أو أشخاص، أو مجموعات من الأشخاص. أو بعبارة أبسط، العقلية هي نظرة الشخص إلى العالم. وعقليتنا أو نظرتنا للعالم يمكن أن تصبح اعتيادية للغاية لدرجة أنها تؤثر في تفسيرنا للأحداث، وتؤثر في الخيارات التي نتخذها، وكيف نتعلم، بل إنها قد تسبب ما يسمى بالجمود العقلي أو التفكير الجماعي عندما يجتمع الأفراد ذوو النظرة المماثلة للعالم، ويبدأ بعضهم دعم بعض. فكر في عقلية الغوغاء هنا. وبعبارة أخرى، العقلية هي أمر جلل.

كيف نكتسب عقلية معينة؟ إليك تلميحًا: إن العقلية لها علاقة بالتعلم القائم على المكافأة. ودعنا نستخدم مثالًا بسيطًا، الشيكولاتة على سبيل المثال. إذا شعرت بالتوتر (المسبب)، وتناولت الشيكولاتة (السلوك)، وشعرت ببعض التحسن (المكافأة)، يتعلَّم مخك شيئًا، وهو: إذا كنت متوترًا، فإنه ينبغي أن تتناول الشيكولاتة لتشعر بالتحسن.

أنا أنظر إلى ذلك بوصفه تعلم رؤية العالم بطريقة محددة: تكون لدينا نظرة لا ترى سوى الشيكولاتة، وفي المرة التالية التي نشعر فيها بالتوتر، يقول لنا مخنا: «تناولوا بعض الشيكولاتة، وستشعرون بالتحسن». وهنا يأتي التشبيهان «إن لديها نظرة وردية للعالم» و«إن لديها نظرة قاتمة للعالم». إنهما كناية عن الأشخاص الذين يرون العالم بطريقة محددة دائمًا: النظرة الوردية تعبِّر عن رؤيتهم الدائمة للعالم بوصفه كوبًا نصف ممتلئ، والنظرة القاتمة تعبِّر عن عقلية أو رؤية العالم بوصفه كوبًا نصف فارغ. صحيح أنك قادر على تعلم اكتساب نظرة لا ترى سوى الشيكولاتة، أو الجزع، أو أي نوع آخر من العقليات. كلما زاد عدد المرات التي ترى فيها الأمور بهذه النظرة، زاد نسيانك أنك تفعل ذلك بشكل تلقائي، وتصبح جزءًا من هويتك.

إن المفهوم بسيط للغاية: إنك تتعلم النظر إلى العالم بطريقة محددة من واقع تجاربك السابقة. وفي كل مرة تفعل شيئًا يعزز تعلمك، تصبح عدسات نظرتك للعالم أكثر سُمكًا قليلًا، وتشعر بارتياح أكبر تجاهها.

درست «كارول دويك» العقلية في أغلب الأحيان في المؤسسات التعليمية والبيئات المدرسية، لكن عملها وثيق الصلة بكل شيء نفعله تقريبًا؛ لأن العقلية تؤثر في نظرتنا للعالم. وهي معروفة بوصف نوعي العقليتين المتضادتين اللتين ذكرتهما سابقًا: العقلية الثابتة وعقلية النمو.

ووفقًا لـ«كارول دويك»، يمكن وضع الأفراد في سلسلة متصلة حسب آرائهم الضمنية لمصدر القدرة. فإذا كنت مقتنعًا بأن نجاحك قائم فقط على القدرة الفطرية، وما ولدت به في الأساس، فستندرج تحت فئة العقلية الثابتة. وفي المقابل، إذا كنت مقتنعًا بأن التقدم قائم على الاجتهاد في العمل والتعلم والتدرب، فإنك تتحلى بعقلية النمو. فأية عقلية تتماهى معها أكثر؟

قد لا تعي كذلك ماهية عقليتك الاعتيادية، سواء أكنت تندرج تحت فئة العقلية الثابتة أم عقلية النمو، لكنك لا تحتاج سوى النظر إلى سلوكك لتفهم ما قد تكون عليه. وعادة يتضح ذلك عندما تنظر إلى ردة فعلك للفشل مثلًا. إن الأفراد أصحاب العقلية الثابتة يخافون من الفشل لأنه بمثابة دليل سلبي على قدراتهم الفطرية، وتذكير بحدودهم الطبيعية. وفي المقابل، الأفراد أصحاب عقلية النمو لا يهتمون أو يخافون من الفشل بالقدر نفسه؛ لأنهم يدركون أن أداءهم يمكن أن يتحسن، ولا شك في أن التعلم يأتي من الفشل.

هذا يبدو منطقيًّا لأنك إذا اقتنعت بأنك ولدت بقدراتك الفكرية المحددة، فإنك في كل مرة تفشل فيها، مثلًا، سيكون هذا بمثابة تذكير لك بمدى محدوديتك، وستقول: «لا يمكنني أن أقدم ما هو أفضل من ذلك، وهذه أفضل نتيجة يمكنني الحصول عليها».

وفي المقابل، إذا كنت تتحلى بعقلية النمو، فإنه يمكنك رؤية الفشل بوصفه فرصة للتعلم وليس تجربة فاشلة.

لنستخدم مثال السير على الرصيف. إذا كنت تملك عقلية ثابتة وتعثرت قدماك، فقد تلوم نفسك لأنك شخص أخرق. وفي الموقف نفسه، إذا كنت تملك عقلية النمو، فقد تقول لنفسك: «حسنًا، لقد تعثرت. فما الذي يمكنني تعلمه من هذا الموقف؟». مع عقلية النمو، قد تشكك أيضًا في فكرة الفشل نفسها قليلًا. فماذا يعني الفشل؟ إذا تعلمت، فهل ما حدث يعد فشلًا؟

كما تدعي «كارول دويك» أن عقلية النمو ستتيح للشخص عيش حياة ضاغطة بدرجة أقل وناجحة بدرجة أكبر. وهذا يبدو منطقيًّا أيضًا؛ لأنك تتعلم وتستفيد دائمًا من تجاربك مع عقلية النمو. وتنصح «كارول دويك» في كتابها طريقة التفكير: السيكولوجية الجديدة للنجاح*: «إذا كان الآباء يريدون أن يمنحوا أطفالهم هدية، فإن أفضل شيء يمكن فعله هو تعليمهم حب التحديات، وإيلاء الاهتمام للأخطاء، والبحث عن إستراتيجيات جديدة، والاستمتاع ببذل الجهد، ومواصلة التعلُّم، وبهذه الطريقة، لن يأسرهم المديح. وستكون لديهم طريقة مستمرة لبناء ثقتهم بأنفسهم واستعادتها».1

تعجبني عبارة «الاستمتاع ببذل الجهد». فمن الصعب نوعًا ما الاستمتاع بما يحدث عندما نجز على أسناننا في محاولة لفرض التغيير، بينما نضرب برءوسنا عرض الحائط. لكن ما الذي يحدث عندما نبدأ الشعور بالفضول تجاه تجربتنا، ونحب التحدي، ونولي اهتمامنا للأخطاء؟

أنا أجد أنه من المفيد أن توسع نطاق هذا المفهوم ليشمل تجربتك المباشرة كي تتحلّى بالوعي لاكتساب عقلية النمو بدلًا من التقيد بالعقلية الثابتة، بينما تقود بالسرعة الثانية.

لفهم كيفية فعل ذلك، فكِّر في الآتي: ما شعورك الجسماني عندما تملك نظرة ثابتة – أي نظرة مقتصرة على أفكار أو تغذية راجعة

لشخص آخر عن أفكارك؟

لعلك لاحظت أن شعورك الجسماني هو الانغلاق على نفسه، أو الانقباض، كما لو أنك تمنع نفسك من تلقي معلومات مختلفة، وهذا يشوه نظرتك للعالم. والمثير للاهتمام هو أن هذا قد تكون له تطورات متوازية. وعندما يطاردك ويحاصرك النمر ذو النابين السيفيين كمثال، تكون مهمتك هي الانكماش على هيئة كرة صغيرة بقدر الإمكان كي تحمي أعضاءك الحيوية.

كيف تبدو الحال عند التحلي بعقلية النمو؟ وتكون منفتحًا بكل الطرق على الأفكار الجديدة. وهل يمكنك الشعور بذلك في تجربتك؟ إنك لا تكون منفتحًا على التعلم إلا عند التحلي بعقلية النمو.

ما العقلية التي تكون عليها عادة عندما تدخل في حلقة عادة قديمة، كنت تحاول تغييرها باستماتة؟ عندما تنتقد نفسك أو تؤنبها، فلا شك في أنك تكون في حالة انغلاق لأنك تتعرض للهجوم (حتى إذا كنت تهاجم نفسك). وإليك هذا المثال.

كانت لدى مريضة عندي عادة غير صحية، تتمثل في تناول نصف لتر من مشروب كحولي قوي كل ليلة (وهو ما يعادل ثماني جرعات من أي مشروب كحولي). كانت تعود إلى منزلها بعد يوم عمل مجهد، وتبدأ تناول مشروبها كطريقة للاسترخاء عندما تشرع في إعداد العشاء. وزارتني في عيادتي لطلب المساعدة عندما أدركت بعد سنوات من ممارسة هذا السلوك أنه يضر بصحتها الجسدية والعقلية. وأعطيتها بعض التعليمات الأساسية عن كيفية القيادة بالسرعة الأولى لرسم خريطة ذهنية لحلقة العادة لديها (وكانت هذه المهمة سهلة عليها)، ثم التركيز على نتائج شرب الكحول بالقيادة بالسرعة الثانية. وعلى مدار شهر أو نحو ذلك من رؤيتها بوضوح مدى إضرار الكحول بصحتها، تمكنت من تقليل تناولها له إلى أربع كئوس فقط في الليلة. وبعد شهر، زادت أيام امتناعها عن تناوله، واستمرت على هذا الوضع لدرجة أنه قد مضى أسبوع تقريبًا دون أن تشرب كأسًا واحدة.

وعندما أخبرتني بتقدمها في زيارتها التالية لعيادتي، لم تكن راضية عن هذا التقدم؛ فقد رأت أن هذا فشل. فلماذا لم تتوقف نهائيًّا عن شرب الكحول؟ وعلاوة على ذلك، كانت تؤنب نفسها على «الفشل».

كيف يمكنها التحول من العقلية الثابتة - باعتبار نفسها فاشلة وغير واثقة بقدرتها على التوقف عن شرب الكحول - إلى عقلية النمو؟

عندما يعاني الطلبة أو المرضى لديَّ القلق المستمر، أو جراء عادة راسخة، أو إدمان خارج على السيطرة، أحثهم على رؤية ما إذا كان يمكنهم تخيل هذه التجارب في صورة معلمين؛ إذ يساعدنا المعلمون على التعلُّم. وعندما نتعلم شيئًا، نشعر بحالة جيدة (تجربة مفيدة). وأفضل معلمينا هم من يكون لهم تأثير عجيب، ويساعدوننا على رؤية التعلُّم وقت الشدة، حتى عندما نعاني، أو ننغلق بشكل لا إرادي، أو نتجنب الألم. وفي أوقات الشدة، أطلب من المرضى والطلبة لديَّ رؤية ما إذا كان يمكنهم أن ينحنوا إجلالًا لهذه الظروف الصعبة واعتبارها معلمين لهم، وهو ما يساعدهم على الانفتاح عليها والتعلم منها بدلًا من الانغلاق بشكل اعتيادي مع الإشارة الأولى للمعاناة.

عندما وصفت مريضتي كيف فشلت في تقليل تناولها الكحول لفترة أطول من ستة أيام، أضافت: «أنا أعتقد أنني أتقدم خطوتين للأمام ثم أرجع خطوة إلى الخلف».

وسألتها عن ماهية شعور تعلُّم الكثير عن طريق جعل عقلها يعمل على مدار الأشهر العديدة الماضية، والتحول من شرب نصف لتر من الكحول في اليوم إلى الاستمتاع بأيام من الامتناع عن تناوله.

فردت: «إنه شعور رائع» (وفي هذه اللحظة، انفتحت المريضة على عقلية النمو وبدأت اكتسابها).

ثم سألتها عن أمر «الخطوات للخلف». هل كانت قادرة على تعلم

شيء من عاداتها ونفسها، شيء ربما لم تكن لتتعلمه بطريقة أخرى؟ (خاصة إذا كانت عالقة في حلقة عادة الحكم على الذات وعقلية الثبات).

وسألتها: «إذا تعلمتِ شيئًا، فهل يعد ذلك خطوة للخلف؟».

فردت: «كلا، لا أعتقد ذلك»؛ وأدركت أن التعلُّم يعد في الواقع خطوة للأمام (وهذا ما شعرت به).

ثم تحدثنا قليلًا عن التقدم الذي أحرزته في فترة قصيرة، وناقشنا كيف يمكنها التسليم بأن كل «خطأ» هو شكل من أشكال التوجيه، ما يتيح لها تقبله كتجربة تعلُّم يمكن أن تدفعها للأمام. وقد غادرت المريضة العيادة في حالة ابتهاج لرؤية كيف يمكنها التعلم من تجاربها والخروج من حلقة عادة انتقاد نفسها في الوقت نفسه. وكانت تتطلع إلى حد كبير إلى التحديات التي تنتظرها.

أنا أحب مقولة: «الهروب من أية مشكلة يبعدنا أكثر عن الحل». وتصبح مقولة «خطوتان للأمام، وخطوة واحدة للخلف» عديمة الجدوى عندما نتوقف عن اعتراض طريق أنفسنا، فكل التجارب تدفعنا للأمام إذا كنا واعين ومنفتحين على التعلم منها.

خذ لحظات الآن لرؤية ما إذا كان يمكنك استرجاع حلقة عادة حديثة. وارسم خريطة ذهنية لها (السرعة الأولى). واسأل نفسك «ما الذي استفدته منها؟». وتحقق من رؤية ما إذا كنت منغلقًا على نفسك أو تنتقدها (العقلية الثابتة)، وبدلًا من ذلك، تخيَّل التجربة في صورة معلم (عقلية النمو). واسأل نفسك «ما الذي يمكنني تعلمه من التجربة؟»، واستشعر هذه النتائج (السرعة الثانية الاسترجاعية). وكرر العملية.

* متوافر لدى مكتبة جرير.

الفصل 13: قلب الموازين: تجربة الشيكولاتة لـ دانا سمول

إن إحدى تجارب علم الأعصاب المفضلة لديّ، أجرتها صديقتي الدكتورة «دانا سمول»، وهي عالمة أعصاب وباحثة أغذية في جامعة ييل. وفي عملها، تصمم الدكتورة «دانا سمول» تجارب لاختبار كيف تؤثر أنواع مختلفة من الأغذية ومصادر السعرات الحرارية في المخ. ولفعل ذلك، ابتكرت «دانا سمول» كل أنواع الأدوات الغريبة لتقديم كل شيء - بدءًا من الحليب المخفوق وصولًا إلى الروائح المختلفة - للأشخاص الخاضعين للماسح الضوئي للمخ (تخيل وجود مشارك في البحث يستلقي على جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي وأنت في غرفة التحكم على بعد 6 أمتار منه تحاول وضع أنواع مختلفة من الحليب المخفوق في فمه بينما يبقي رأسه ثابتًا. إنه أمر ليس من السهل فعله!).

بدأت «دانا سمول» أبحاثها في مجال الأغذية وهي طالبة جريئة تحضِّر للدكتوراه في جامعة نورث ويسترن، حيث كانت تحاول قياس النشاط المخي عندما يتناول الأشخاص الشيكولاتة.1 وقد استخدمت «دانا سمول» آنذاك جهاز التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني - لقياس النشاط المخي؛ لأنه لا يقيد حركة الخاضعين للبحث مقارنة بجهاز التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (فمع جهاز التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني، تمكن الخاضعون لدراسة «دانا سمول» من الأكل أثناء تصوير مخهم بدلًا من إبقاء رءوسهم ثابتة كما يفعلون في جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي).

أتاحت الدكتورة «دانا سمول» للخاضعين لدراستها اختيار لوح الشيكولاتة المفضل لهم، ثم أطعمتهم قطعًا منه أثناء تصوير مخهم. وأثناء إطعامهم، طُلب منهم تقييم - على مقياس من -10 إلى +10 - إلى أية درجة يرغبون في تناول قطعة أخرى: -10 تعني «طعم الشيكولاتة سيئًا - تناول المزيد منها سيسبب لنا

الغثيـان» و10+ تعنـي «الرغبـة فـي تنـاول قطعـة أخـرى». وبـدأ الخاضعون للدراسة بطبيعة الحال تقييم قطعة الشيكولاتة بـ10+ بالنظر إلى أنها كانت المفضلة لهم.

لكن بمرور الوقت، بدأت التقييمات تقل إلى ما يقارب 5+ «طعم الشيكولاتة لذيذ، وسيكون من اللطيف تناول قطعة أخرى». ثم بدأت تقل التقييمات إلى مستوى محايد، بينما واصلت الدكتورة «دانا سمول» إطعام الخاضعين للدراسة.

لا عجب في أن تقييمات الخاضعين للدراسة واصلت الهبوط إلى -5 «طعم الشيكولاتة سيئ. لا نرغب في تناول المزيد منها» – ووصلت إلى -10: «طعم الشيكولاتة سيئ. وتناول المزيد منها سيسبب لنا الغثيان».

على مدار فترة قصيرة، شعر الخاضعون للدراسة بالاشمئزاز بعدما كانت لديهم رغبة في تناول المزيد من الشيكولاتة.

وأثنـاء حـدوث كـل هـذا، كـانت الـدكتورة «دانـا سمول» تقيس النشاط المخي للخاضعين للدراسة؛ ووجدت شيئًا مدهشًا. كانت القشرة الحزامية الخلفية – وهي منطقة في المخ تنشط عندما ننهمك في التجربة، والتي تهدأ أيضًا عندما نمارس التأمل، أو الوعي التام، أو الاسترخاء بطريقة أخرى – هي المنطقة الوحيدة من المخ التي نشطت أثناء الاستمتاع بالشيكولاتة والاشمئزاز منها على حد سواء. وهذا يعني أن تنشيط هذه القشرة الحزامية الخلفية حدث أثناء «الرغبة في تناول المزيد من الشيكولاتة» و«الاشمئزاز منها» على حد سواء.

أظهرت دراسة الدكتورة «دانا سمول» أن الرغبة في المزيد أو القليل من الشيء ينشط المنطقة نفسها من المخ. وكان القاسم المشترك هنا هو الاشتهاء أو الرغبة، أو بعبارة أدق، إظهار الرغبة فـي المزيـد مـن الشـيء أو القليـل منـه. ولاحـظ عنصري الـدفع والجذب هنا: جذب الأشياء اللطيفة (أو التمسك بشيء يعجبنا عندما نملكه) ودفع الشيء السيئ، أو محاولة تشتيت أنفسنا

عندما نمر بتجربة سيئة.

الآن ما أهمية ذلك في تغيير العادات؟ لنبدأ بحلقات عادة الإفراط في الأكل كمثال. فإذا كنت تحب الشيكولاتة - استبدل طعامك المفضل أو نشاطك المفضل هنا - فسترغب في تناولها بعد رؤية قطعة منها. وبعد تناولها، تشعر بحالة جيدة في هذه اللحظة على الأقل، ويقول المخ: «هذا جيد، افعل ذلك مجددًا». فإذا أفرطت في ممارسة هذا النشاط، فما الذي سيحدث؟ هذا يعتمد على ما إذا كنت منتبهًا للتجربة أم لا.

إذا كنت مثل الخاضعين لتجربة الشيكولاتة التي أجرتها «دانا»، فإنك ستنتبه للتجربة، حيث طلب منك فعل ذلك. إن تقييم الرغبة في المزيد من الشيء ضروري لمساعدتك على رؤية متى اكتفيت منه بشكل واضح، لكن في الواقع، نحن نأكل دون تفكير في أغلب الأحيان (أو نمارس أي سلوك دون تفكير)؛ لذلك نميل إلى عدم ملاحظة متى وصلنا إلى نقطة التحوُّل من المتعة إلى الاشمئزاز.

لكن إذا دربت نفسك على أن تكون واعيًا، فسيكون هذا قصة أخرى. حدَّد معملي البحثي أيضًا معالم عملية التحرر من الأوهام هذه بالاستعانة بمجموعات التركيز المكونة من مشاركين في برنامج الأكل الواعي الذي ابتكرناه.2 فمجرد التحلي بالوعي بنتائج الأكل، تعلَّم المشاركون في برنامجنا الاستمتاع ببعض الشيكولاتة، على سبيل المثال. وزادت قدرتهم على تغيير أنماط الأكل لديهم وتجنب الاستمتاع المفرط بالشيء أو الإفراط في الأكل لأنهم انتبهوا له مليًّا.3 وفي إحدى الدراسات التجريبية، وجدنا انخفاضًا بمعدل 3.5 كيلوجرام بعد شهرين من استخدام المشاركين لبرنامجنا Eat Right Now، دون أية تعليمات محددة لاتباع نظام غذائي. لقد شددنا ببساطة على الانتباه في أثناء الأكل والتوقف عند الشبع. وأثبتت هذه الدراسة أن الوعي التام قد يكون طريقة مختلفة وفعالة لإنقاص الوزن دون الاعتماد على الطرق التقليدية المعتمدة على قوة الإرادة.

إن التحلي بالوعي بنتائج سلوكياتك كطريقة لتسهيل تغيير العادة يتجاوز الأكل؛ فقد ينجح ذلك أيضًا مع عادات مثل الجزع. وأحد الأمثلة لذلك هو التخطيط للمستقبل. والتخطيط مثل الشيكولاتة – القليل منها يكون جيدًا، لكن الإفراط فيها يمكن أن يأتي بنتائج عكسية، لأن ذلك يمكن أن يثير القلق عما يمكن أن يفشل.

لذلك إذا كنت تعاني حلقات العادة التي تتضمن الاستمتاع المفرط بالشيء، مثل الإفراط في الأكل، أو التخطيط الزائد، أو التفكير الزائد، فانظر ما إذا كان يمكنك الاقتداء بتجربة الدكتورة «دانا سمول» في المرة التالية التي تظهر فيها حلقة العادة: انتبه بينما تفرط في أي شيء. واسأل نفسك: «ما الذي سأستفيده؟» (السرعة الثانية)، وانظر ما إذا كان يمكنك تحديد متى يبدأ الشيء الانخفاض على المقياس من ممتع إلى محايد إلى سيئ. فهل يساعدك هذا على التوقف عند نقطة التحوُّل هذه (أو التمهل على الأقل)؟

التوجه أهم شيء

نادرًا ما ينظر إلى فعل إخراج القمامة على أنه أحد أبرز أنشطة يومنا، لكن دعونا نفكر في الدور الذي يلعبه التوجه في نشاط مثل إخراج القمامة، فإذا حان الوقت لإخراج القمامة، وفعلت ذلك بتوجه سيئ، خمن: ما الذي سيحدث؟ ستتعلم ربط إخراج القمامة بشيء سيئ أو كريه. وفي المقابل، إذا أدركت أن عليك إخراج القمامة على أية حال ولم ترَ أن هذه مشكلة كبيرة، فستتعلم أن إخراج القمامة ليس مشكلة كبيرة. وسيكون من الأسهل فعل ذلك في المرة التالية والمرة التي تليها وهكذا، حتى عندما يكون ذلك في منتصف فصل الشتاء، أو تحت الأمطار الغزيرة. إن تغيير توجهك نحو أبسط المهام يمكن أن يكون له تأثير هائل على حياتك.

إليك اقتباسًا نُسب إلى مصادر عديدة، وهو يلخص ذلك الأمر ببلاغة:

راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات، وراقب كلماتك لأنها ستصبح أفعالًا. وراقب أفعالك لأنها ستصبح عادات. وراقب عاداتك لأنها ستصبح شخصيتك. وراقب شخصيتك لأنها ستشكل مصيرك.

إن هذا لا ينطبق على إخراج القمامة فحسب، بل ينطبق على كل شيء تفعله في الحياة. وإذا أخذت تعاني حلقة العادة في كل مرة، فستفكر في شيء على غرار «ليس هذا الأمر مجددًا»، أو: «لن أتمكن من التعامل مع ذلك؛ فهذا لن ينجح أبدًا»، ثم ستكتسب حينها عادة أخرى سيئة تضاف إلى العادة القديمة:

السبب: إظهار المعاناة

السلوك: التفكير في أن الوضع سيسوء (العقلية الثابتة)

النتيجة: زيادة احتمالية سوء الوضع

كما أنك ستضطر للتعامل مع حلقة العادة الأصلية لفترة أطول؛ لأنك ستواصل تعزيز حلقتي العادة: حلقة العادة التي تعانيها، وحلقة عادة «التوجه السيئ».

وفي المقابل، إذا كان يمكنك بدء ممارسة إضفاء فضول ممتع إلى تجربتك، بينما تقود بالسرعتين الأولى والثانية، فستحصل على ثلاثة أمور: (1) تزداد سهولة التغلب على العادة التي تعانيها؛ (2) تتعلم التخلص من التوجهات السلبية (بعد رؤية أنها غير مفيدة)؛ (3) تكتسب عادة الفضول المفيدة (ستتعلم مدى فائدة ذلك في الجزء الثالث). وانظر ما إذا كان يمكنك مراجعة توجهك بانتظام أكبر.

عندما يكون هناك شيء سخيف أو عبثي، يكون من الصعب أخذه بجدية بعدها، ولهذا لن يكون له تأثير كبير فيك. ويمكن للوعي التام أن يساعدك على إيلاء انتباه أكبر لما ينشغل به عقلك، ويتيح لك رؤية مدى سخافة اعتبار شيء ما سيئًا لمجرد أنك أقنعت نفسك بأنه سيصبح سيئًا. ويمكن أن يتيح لك هذا الإدراك أيضًا مسامحة نفسك لتشكيل هذه العادة الضارة في الأساس.

فهل تتذكر كيف كانت إحدى مريضاتي تنتبه عندما تبدأ الدخول في حلقة عادة القلق التي تنتقد فيها نفسها؟ كانت تقول لنفسها ببساطة (بضحكة مكتومة): «إنه مخي وهو يتلاعب بي». ومن المهم أن نرفق بأنفسنا، بدلًا من انتقادها على الطريقة التي تشكل بها مخنا.

يمكنك التحلي بالتوجه الممتع نفسه مع أية أفكار ومشاعر تظهر. وبدلًا من مقاومتها أو نبذها، يمكنك ببساطة ومتعة الاعتراف بها على أنها أفكار ومشاعر. وهذا هو محور توجه الفضول. يمكنك التحلـي بالفضـول تجـاه تلـك المشـاعر والبـدء فـي متابعـة استجاباتك الاعتيادية تجاهها؛ وبهذه الطريقة يمكنك رؤية إلى أية درجة تقود حياتك. وعندما تتحلى بهذا التوجه الفضولي، تقل احتمالية أن يكون لتلك المشاعر قوة تأثيرها نفسها عليك في السابق. ويتضح أنها مجرد أفكار وأحاسيس جسدية. صحيح أنها قد تقود حياتك في هذه اللحظة، لكنها لا تشكل حقيقتك.

يمكنك كذلك أن تحوِّل هذه الأفكار والأحاسيس إلى معلمين لك. وبدلًا من الشعور بالإحباط من المعاناة أو الفشل في إحراز تقدم أسـرع، تحـلَّ بالفضـول. وبمـا أن الفكـرة أو الإحسـاس مـوجود بالفعل، يمكنك استغلاله كوسيلة للبحث في كل الطرق المختلفة التي تتجاوب بها معه. وإليك هذا المثال. إنك تلاحظ أنك محبط.

السبب: البدء في الشعور بالإحباط

السلوك: ملاحظة ردة الفعل الاعتيادية وطرح سؤال: «ما الذي سأستفيده؟»

النتيجة: رؤية مدى عدم فائدة العادة القديمة؛ والتحرر من وهم تعزيز الشعور بالإحباط (السرعة الثانية)

انظر ما إذا كان يمكنك التحلي بتوجه فضولي لطيف وممتع مع عمليـة تغيير العادة. وإذا لاحظت أنك تخاف عند التعامل مع حلقة العادة القائمة على الخوف، أو إذا كان رسم خريطة ذهنية لحلقة عادة القلق يثير قلقك، فانظر ما إذا كان يمكنك أن تنأى

بنفسك عن هذا الشعور قليلًا. خذ نفسًا عميقًا، وذكِّر نفسك بأن مخك يحاول أن يفيدك، وأنه يخرج على المسار الصحيح قليلًا. وإذا ظهر الإحباط أو توجه سيئ آخر، فهل تنغلق على نفسك أو تعلق في حلقة عادة العقلية الثابتة؟ إذا كان الأمر كذلك، فخذ دقيقة لرسم خريطة ذهنية لحلقة العادة هذه ورؤية ما الذي تستفيده منها. إن الهدف هو أن تدرك مدى عدم فائدة هذا التوجه، والشروع في عملية التخلص منه. وبمرور الوقت عندما تتحرر من أوهام هذا التوجه، وعندما يظهر ثانية، لاحظه فقط، وتذكَّر أنك قد شكلت عادة سخيفة، فمجرد الوعي بحد ذاته سيساعد على زوال العادة القديمة ودعم التوجه الجديد المتمثل في الانفتاح والفضول.

الفصل 14: كم يستغرق تغيير العادة؟

ذات يوم ، بينما كنت وراء الكواليس في أحد المؤتمرات استعدادًا لإلقاء كلمة، تناهى إلى سمعي صوت المتحدثة التي كانت قبلي وهي تناقش أصل سؤال عادةً ما يوجه لي: «هل حقًّا يستغرق تشكيل عادة جديدة 21 يومًا؟».

ولتوضيح سؤالها، مضت المتحدثة للاقتباس من جراح تجميل يدعى «ماكسويل مالتز»، الذي لاحظ أن أية مريضة تستغرق 21 يومًا لتتعود على وجهها الجديد والمختلف بعد عملية تجميل الأنف. والمشكلة هي أنني عجزت عن إيجاد أية دراسات خضعت لمراجعة الأقران تدعم ادعاء جراح التجميل هذا؛ لذا على الرغم من أن الـ21 يومًا رقم يحظى بقبول عام (بما أنه منتشر على شبكة الإنترنت لعدد من المرات، وفي أماكن كافية حتى إنه قد يعمِّر أكثر من أي شخص يقرأ هذا الكتاب)، فإنه ليس هناك دليل حقيقي على صحته.

تتشكل حلقات العادة ببساطة وسهولة: إذا فعلت شيئًا وجدت أنه مجزٍ، وأتيحت لك فرصة (ومسبب)، فستكرره على الأرجح. وفي المقابل، إذا كنت تحاول ترسيخ عادة جديدة - عادة ليست لها مكافأة فورية وواضحة - فلا يمكن توقع النتيجة، لأن عليك أن تضع في اعتبارك كل شيء بدءًا بالصفات الوراثية، ومرورًا بحالتك التحفيزية والموقف الذي أنت فيه، وصولًا إلى السلوك نفسه. إن تشكيل العادة أعقد قليلًا مما يقودنا رقم الـ21 يومًا هذا إلى تصديقه.

وهذا ما تؤكده الدراسات التي كان عددها قليلًا. وعلى سبيل المثال، في عام 2009، نشرت «فيليبا لالي» وزملاؤها في كلية لندن الجامعية دراسة بعنوان "How Habits Are Formed: Modelling Habit Formation in the Real World". ووجدوا أن السلوكيات تصبح «تلقائية» في فترة تتراوح بين 18 و254 يومًا.1 ولم تكن هذه الفترة طويلة نسبيًّا فحسب، لكن بما أن

الدراسة استمرت مدة 12 أسبوعًا فحسب، فإنها اعتمدت كليًّا أيضًا على النموذج الرياضي. وعلاوة على ذلك، أظهر 39 مشاركًا في الدراسة من أصل 62 مشاركًا «توافقًا جيدًا» مع النموذج الرياضي (التوافق الجيد يعني أن نقاط البيانات كانت قريبة من منحنيات الرسم البياني النظري). وأنا لا أحاول هدم هذا البحث – فمن الصعب جدًّا إجراء هذا البحث مع وجود الكثير من المتغيرات.

لكن يمكننا تقليل تلك المتغيرات – وبفعل ذلك، ربما يمكننا التوصل لإطار زمني واقعي يمكن أن تتشكل فيه العادات الجديدة بفعل شيئين، وهما: يمكننا اختيار سلوك محدد لندرسه، ويمكننا قياس التغيرات على قيمة المكافأة.

وهذا ما فعله معملي البحثي بالضبط.

في الواقع، هناك مؤلفات تمتد لعقود ولا يمكن وصفها بالقرصنة، وهي ليست قابلة للتصديق على شبكة الإنترنت فحسب، لكنها قابلة للتصديق في الواقع لأنها خضعت للدراسة والمحاكاة في نماذج تجريبية متعددة (الفئران، والقرود، والرجال). وفي فترة السبعينيات من القرن العشرين، وضع «روبرت إيه. ريسكورلا» و«ألان آر. فاجنر» نموذجًا رياضيًّا أصبح معروفًا اليوم باسمهما.2 أيها المولعون بالرياضيات، انظروا إلى المعادلة التالية. (يمكن لبقيتكم تخطي الفقرات الثلاث التالية؛ وأؤكد لكم أنني لن أختبركم فيها لاحقًا).

يبدو نموذج ريسكورلا وفاجنر للتعليم المعزز* كالتالي:

$$V_{t+1} = V_t + \alpha\delta_t$$

يفترض النموذج أن قيمة المكافأة الحالية (Vt+1) لسلوك معين تعتمد على قيمة المكافأة السابقة لها (Vt) + إشارة التعلم (αδt). وإشارة التعلم تعتمد على ما يسمى بخطأ التنبؤ ((δt، وهو تفاوت بين نتيجة فعلية للسلوك وما هو متوقع. وترتبط إشارة التعلم هذه بمناطق المخ مثل القشرة الجبهية الحجاجية (من بين

مناطق أخرى). ولا تقلق كثيرًا بشأن (α)؛ فهو معيار ثابت للمشارك (مقدار ثابت).

دعني أكرر هذا بلغة غير رياضية. في الواقع، عندما تمارس سلوكًا ما (مثل تناول قطعة كعك)، يرسخ مخك أولًا ذكرى لمدى إرضاء هذا السلوك (مثل إن الكعك طعمه لذيذ!). وتذكر أن هذه القيمة تتحدد وفق العديد من العوامل، بما في ذلك السياق، والحالة العاطفية، وما إلى ذلك (مثل الأشخاص، والأماكن، والأشياء المرتبطة بهذا السلوك)، والتي تجمع معًا كقيمة واحدة مركبة. فما إن تكتسب قيمة المكافأة هذه، يتوقع مخك أن يعطيك السلوكُ القدر نفسه من المكافأة في المرة التالية التي تمارسه فيها حسب مدى إرضائه لك في الماضي. والمشكلة هي أن مخك يتوقع أن تكون القيمة كما كانت في الماضي (تناول الكعك = تناول الكعك) حتى إذا اختلف السياق (تناول الكعك وقت الجوع = تناول الكعك وقت الشبع). وإذا شربت حليبًا منتهي الصلاحية، فإنك تتوقف عن شربه بمجرد أن تعي أنه فسد، لأن مخك ينتبه إلى أن هناك تفاوتًا بين النتيجة المتنبأ بها أو المتوقعة، والنتيجة الفعلية (هذا هو خطأ التنبؤ أيها المحبون للرياضيات الذين لم يتخطوا الفقرات السابقة). إذا اعتدت تناول الكعك دون إيلاء انتباه إلى النتيجة الفعلية – أي مدى إرضائه لك الآن – فلن يدرك مخك أن هناك أي خطب أو خطأ ما (ليس هناك خطأ في التنبؤ لأن الكعك= كعك). لكن إذا انتبهت إلى النتيجة الفعلية، وإذا لم يكن تناول قطعتين من الكعك مرضيًا كما كان حين كنت في الخامسة من عمرك، ويمكنك تناول الكعك في وجبة الفطور، والغداء، والعشاء دون اكتساب وزن، فإن هذا الخطأ في التنبؤ ينبِّه مخك إلى أنه قد حان الوقت لتحديث قيمة المكافأة.

وهذا هو الأساس الرياضي لمرحلة السرعة الثانية. وهكذا تتعلم. وهكذا تغير العادات.



وفهم ذلك يمكن أن تكون له نتائج في الحياة الواقعية، بما في ذلك مدى سرعة تخلصك من العادات «السيئة»، واكتسابك العادات «الجيدة» (لا تقلق بشأن الرياضيات).

لدراسة مقدار وسرعة انخفاض قيمة المكافأة للإفراط في الأكل والتدخين باستخدام السرعة الثانية، ابتكرنا «أداة اشتهاء» في وسط تطبيقي Eat Right NowوCraving To Quit. ولدينا مشاركون يستخدمون هذه الأداة كلما ظهر لديك اشتهاء ما، والخطوة الأولى للأداة تبدو كالصورة السابقة.

ثم نطلب من المشاركين تقييم شدة اشتهائهم في الوقت الحالي.

تساعد الخطوة الأولى المشاركين (وفريقنا البحثي) على الحصول على تقديرات دقيقة لمدى إرضاء السلوك لهم في هذه اللحظة. وعلى سبيل المثال، لنفترض أن المشاركين يشتهون تناول الكعك، ثم يمارسون تدريب أداة الاشتهاء المتمثل في تخيل تناول الكعك. وإذا كانت قيمة المكافأة مرتفعة، فسيبقى اشتهاؤهم كما هو أو سيزداد (لأنهم يريدون حقًّا تناول الكعك الآن بعدما تخيلوا أنهم يتناولونه)، بل إن اشتهاءهم يزداد أكثر إذا كانوا جائعين.

ثم في الخطوة الثانية، نطلب من المشاركين أداء تدريب الأكل/التدخين بوعي تام كي تثبت النتيجة الفعلية في مخهم.



هنا، إذا انتبهوا جيدًا إلى تناولهم ثلاث قطع من الكعك (بدلًا من التوقف بعد تناول قطعة واحدة)، أو تدخين سيجارة، فإنهم يرون بأنفسهم (ويشعرون) بمدى إرضاء السلوك بالنسبة لهم في الواقع. ونطلب منهم التبليغ عن هذا فورًا بتقييم مدى رضاهم. كما نطلب منهم تكرار ذلك بعد دقائق معدودة في برنامجنا Eat Right Now لأن انفجار المعدة الممتلئة أحيانًا من التهام قطعة كبيرة من الكعك، أو مجموعة من البسكويت لا يتم استيعابه على الفور. ونطلب منهم تكرار ذلك في كل مرة يشتهون فيها شيئًا للتأكد من أن مخهم يحصل على معلومات دقيقة ومحدثة عن مدى إرضاء السلوك في الواقع، وهو ما يساعد على استبدال ذكريات قيمة المكافأة السابقة والقديمة. كلما فعلوا ذلك، زاد ثبات الذكريات الجديدة. (قال أحد مستخدمي تطبيق Craving to Quit «كل السجائر التي دخنتها اليوم كانت مقززة»).

ما إن تترسخ قيم المكافأة الجديدة هذه، فإنها في المرة التالية التي يرغب فيها شخص في الأكل أو التدخين، يذكره اتخاذ الخطوة الأولى ببساطة بهذه القيمة، ويقل اشتهاء تناول هذا الطعام أو التدخين، وهذا يساعده بالطبع على الخروج من حلقة العادة وتغيير سلوكه.



وحسب تقييمات المشاركين الشخصية (مستوى الرضا بعد ممارسة السلوك والاشتهاء لتكرار السلوك)، يمكننا حساب عدد المرات التي تنخفض فيها قيمة المكافأة للسلوك. وقد طبقت الزميلة الحاصلة على درجة الدكتوراه في معملي البحثي، الدكتورة «فيرونيك تايلور»، كل ما جاء في نموذج «ريسكورلا» و«فاجنر» الرائع في دراستين، دراسة على التدخين ودراسة على الأكل.3 ووجدت منحنيات مشابهة لمنحنيات «ريسكورلا» و«فاجنر» بشكل لافت للنظر في الدراستين: بعد استخدام الشخص لأداة الاشتهاء بعدد يتراوح بين 10 و15 مرة، تهبط قيمة المكافأة الفعلية لتقترب من الصفر.

إذا جمعنا هذه النتائج مع الدراسات الأخرى التي نشرها معملي البحثي حول التغيرات المخية لدى المدخنين بعد استخدام تطبيق Craving to Quit لمدة شهر - إلى جانب انخفاض بنسبة 40% في الأكل الناتج عن الاشتهاء بعد استخدام تطبيق Eat Right Now لمدة شهرين، نجد أننابدأنا نكتسب فهمًا أفضل لطريقة عمل نموذج السرعة الثالثة في المخ، من الناحية السلوكية.4 لكن بالطبع هناك الكثير من الأمور التي لا يزال علينا البحث فيها لجمع كل شيء معًا.

لكن هناك شيئًا واحدًا واضحًا تمامًا من كل المعادلات الرياضية والمقاييس، وهو أن الانتباه مهم إذا أردت تغيير عادة ما. وإذا كانت لديك عادة ما تحاول التخلص منها باستماتة، فلا يمكنك فعل ذلك بالكلام أو بالإجبار أو التمني، لأن هذا لا يؤثر في قيمة المكافأة الخاصة بها على الأرجح. وإذا كانت هذه عادة تريد أن تمارسها في 21 يومًا أو 21 عامًا، فإن احتمالية حدوث ذلك حسب المنطق، أو الإجبار، أو التمني ضئيلة جدًّا للأسباب نفسها.

لا يمكنك التخلص من عادة سيئة أو اكتساب عادة جيدة بالتفكير، وبقدر ما لدينا جميعًا أمنيات وخطط لعاداتنا، فإن إحساسنا الجسدي (الذي يسجل النتائج السلوكية) يتفوق على عقلنا المفكر.

انظر ما إذا كان يمكنك تسخير مخك وتطبيق قدر من هذه المعرفة المفاهيمية على أرض الواقع بمواصلة القيادة بالسرعة الثانية (في اللحظة الحالية وبشكل استرجاعي). انظر إلى مدى سرعة هبوط منحنيات «ريسكورلا» و«فاجنر» لديك من «مرضية» إلى «عادية» إلى «لا، شكرًا».

من يحتاج إلى كلام تشجيعي؟

إذا كنت تواجه صعوبة في هذه المرحلة، فلا تقلق، فالسرعتان الأولى والثانية لا تركزان على تغيير السلوك، وسنستعرض هذا الموضوع في الجزء الثالث. لكن دعونا نفكر الآن في قاطرة

صغيرة.

كانت إحدى قصصي المفضلة في مرحلة الطفولة هي قصة *The Little Engine That Could.*

وفي القصة، كانت هناك قاطرة زرقاء صغيرة بدأت أيامها كقاطرة جر، لكن عندما كُلفت بنقل حمولة من هدايا الأعياد للأطفال فوق التل، لم تعتقد أنها تستطيع النجاح في صعود التل.

كانت القاطرة تواجه صعوبات كبيرة: كان هناك الكثير من الأفكار الشيطانية الهادمة للثقة تتردد في رأسها، وكانت تحبطها. وللتغلب على هذه الأفكار، ابتكرت شعارًا جميلًا: «أعتقد أنني أستطيع. أعتقد أنني أستطيع. أعتقد أنني أستطيع. أنا أعتقد أنني أستطيع».

ثم ربطت القاطرة نفسها بقطار ألعاب الأعياد، وراحت تصعد التل وهي تردد الشعار «أعتقد أنني أستطيع. أعتقد أنني أستطيع». وتغلبت على وساوسها، ووصلت إلى قمة التل، ثم هبطت وهي تلقى استقبال الأبطال من خلال صراخ الأطفال المحرومين من الألعاب الذين راحوا يبكون من الفرح. وعندما نزلت القاطرة من التل، غيرت شعارها إلى «اعتقدت أنني أستطيع. اعتقدت أنني أستطيع. اعتقدت أنني أستطيع».

فما الخلطة السرية للقاطرة الصغيرة إذن؟ هل هي زيت المحرك أم الكدح؟

في الواقع، هناك شيء آخر بجانب الجهد الذي يحدث في هذه القصة. فالقاطرة الصغيرة ركزت على المستقبل في البداية (أعتقد أنني أستطيع)، ثم استرجعت الماضي (اعتقدت أنني أستطيع). وما جعلها حقًا تصعد التل هو عدم الانشغال بكليهما، بل راحت تركز على اللحظة الحالية.

وهذا هو الدرس المستفاد من القصة:

لا تثق بأفكارك (خاصة العبارات التي تبدأ بكلمة ينبغي). إن

الأفكار مجرد كلمات وصور ذهنية تأتي وتذهب، وينبغي أن ينظر إليها بارتياب صحي. وهذا لا يعني أن التفكير سلبي. تذكر أن التخطيط، وحل المشكلات، والابتكار جزء يشكل إنسانيتنا الفريدة، ويساعدنا في الحياة. كما يعوقنا التفكير عندما يستحوذ علينا الجزع أو حلقات عادة انتقاد الذات (أي، العبارات التي تبدأ بكلمة ينبغي – ينبغي أن أفعل ذلك، وما كان ينبغي أن أفعل ذلك). إن هذه الأنواع من الأفكار، خاصة الأفكار ذات الآراء القوية، هي أفكار يجب أن نحذر منها لأنها تشعرنا بالسوء من أنفسنا.

ثق بمخك، فمخك تطور على مر الدهور لمساعدتك على البقاء. حتى إذا لم تكن لدى المخ كل الإجابات، ويمكن له أن يضللك أحيانًا (مثل التفكير المسبب للجزع)، فإنه لن يبدِّل فجأة الآليات القديمة جدًّا والمجربة، والصحيحة، والموثوق بها لطريقة تعلمك (أي التعلم القائم على المكافأة)، ويخذلك اليوم. وكلما تعرفت أكثر على طريقة عمل المخ، وكلما رأيت أن رسم خريطة ذهنية لحلقات العادة والتحرر من أوهام السلوكيات القديمة يساعدك على التقدم، توطدت لديك هذه الثقة.

ثق بجسدك، أو بعبارة أخرى جسدك وعقلك، لأن الاثنين جزءان لا يتجزآن؛ إذ هناك تترسخ قيم المكافأة. وعندما تنتبه إلى نتائج أفعالك، تخبر الأحاسيس والمشاعر الجسدية الفعلية القشرة الجبهية الحجاجية بتحديث المكافآت.

ثق بتجربتك. فأنت الخلطة السرية. ورسم خريطة ذهنية لحلقات العادة لديك مرارًا وتكرارًا يساعد مخك على رؤية أنك جاد وملتزم بتغيير عاداتك. وإيلاء الانتباه لعلاقة السبب والنتيجة بين سلوكياتك الاعتيادية ونتائجها يغير قيمة المكافأة الخاصة بها، ويساعدك على التحرر من أوهام العادات غير المفيدة، والانجذاب إلى العادات المفيدة.

فرصة النمو البغيضة: كيف تتعامل

مع حلقات عادة انتقاد الذات

ذات يوم عندما كنت في الجامعة، دخلت قاعة الطعام، وجلست لتناول الغداء مع بعض الأصدقاء. وكان هناك رجل يجلس بمفرده في طاولة أخرى، ولسبب ما، قلت شيئًا مفاجئًا لفت الانتباه إلى حقيقة جلوس الرجل بمفرده. ولا أستطيع تذكر ما قلته، لكنني أتذكَّر بقية الحدث بالتفصيل الدقيق، لأنني وأصدقائي كنا مصعوقين مما فعلته. وإلى الآن، بعد 25 عامًا تقريبًا، ما زلت أجفل من فرط إحراجي وأنا أكتب ذلك. لم أكن شخصًا بغيضًا تحديدًا؛ فلم أكن أتنمر على الآخرين في المدرسة. وكنا مصدومين مما حدث، وبخاصة الشاب المسكين الذي تنمرت عليه، ولم يستطع فعل شيء سوى طأطأة رأسه وإنهاء وجبة غدائه.

اللحظة الحرجة في هذه القصة هي ما سيحدث بعد ذلك.

إذا كان لديَّ تفكير منطقي، لكنت نهضت، وذهبت إلى الشاب لأعتذر منه. لكنني لم أفعل ذلك. كنت مصدومًا بشدة مما فعلته، لدرجة أنني طأطأت رأسي أيضًا، وأنهيت وجبتي، وغادرت المكان.

لماذا أتذكر هذا المشهد بالتفصيل الدقيق كما لو أنه حدث أمس (خفقان القلب، وتقلصات في المعدة – وإثارة الجهاز العصبي اللاإرادي)؟ لأنه بدلًا من رمي هذه القنبلة اليدوية بعيدًا عن القاعة (بالاعتذار)، فإنني دفنتها داخلي، وما زلت أحاول أن أنزع فتيلها من حين لآخر سرًّا. فلم أستطع تغيير ما فعلته، لكنني قادر على تأنيب نفسي على ذلك الموقف مرارًا وتكرارًا.

لقد تشكلت آليات البقاء لدينا بهدف التعلم من أخطائنا، ونحن نتعلم تجنب الموقد الساخن بعد المرة الأولى التي تحترق فيها أيدينا لكيلا نكرر هذا السلوك. ومن خلال تأنيب أنفسنا، نعتقد أننا نتعلم لأننا نفعل شيئًا في النهاية، لكن هذا ليس تعلُّمًا. بل هو نزع فتيل هذه القنبلة اليدوية مرات ومرات بينما نتذكر الموقف

اعتقـادًا منـا أن جلـد الـذات سـيصحح أخطـاء الماضـي بشـكل عجيب.

لا شـك فـي أننـي تعلمـت من هذه اللحظة المشئومة في قاعة الطعام. فأنا لم أفعل أي شيء يشبه هذا ولو من بعيد منذ ذلك الحين، لكن الجرح لم يلتئم بعد. والأهم من ذلك هو أنه جرح بلا داعٍ – في الواقع، ما كان يجب أن يحدث جرح في الأساس. فلو كنت اعتذرت للشاب، أتصور أننا كنا سنضحك على هذا التصرف الأحمق ونتجاوز ما حدث.

وبعد أكثر من عقد، بعد أن مارست التأمل لسنوات عدة، وأجريت الأبحاث عن التفاصيل الدقيقة للتعلم القائم على المكافأة، أدركت أن هنـاك مسارين مع كل فرصة نمو بغيضة (الفضل يعود إلى زوجتي في تعريفي بهذه العبارة).

المسـار الأول هـو الخيـار الصـحي «انظـر وتعـلَّم»، بحيث نتعلم وننضج. وننحني إجلالًا لهذا المسار بوصفه مُعلِّمًا، وننظر إلى ما حـدث، ونتعلـم مـن المـوقف (بمـا فـي ذلـك تغـذيتنا الراجعـة الداخلية).

المسبب: ارتكاب «خطأ»

السلوك: انظر وتعلَّم

النتيجة: لا تكرر «الخطأ»؛ وتعلَّم من التجربة وامضِ قدمًا

تصوَّر ذلك على أنه خيار نباتي ذو قيمة غذائية كاملة لوجبة الغداء. طعمه لذيذ، ويشعرنا بالحيوية، ونعرف أننا نساعد على تجنب تدمير الغابات المطيرة في حوض الأمازون.

المسـار الثـاني هـو خيـار «راجِع واندَم»، وهـو خيـار غير صحي، ندخل خلاله في حلقات عادة انتقاد الذات، ولا نتعلم أي شيء. بل نتجاهل أو نعوق فرصة النمو، ونركز بدلًا من ذلك على جلد الذات المفروض ذاتيًّا.

المسبب: ارتكاب «خطأ»

السلوك: تأنيب أو انتقاد أنفسنا (مثل نزع قشرة الجرح)

النتيجة: الجرح القديم تجدَّد وينزف ثانيةً

منذ فترة صادفتني مقولة «التسامح يعني فقدان الأمل في ماضٍ أفضل». استغرق مني الأمر فترة طويلة، لكن بدعم من ممارسة الوعي التام ومعرفة عدم فائدة حلقات عادة «راجِع واندَم»، سامحت نفسي، وهذا فتح الباب لي لكي أتعلم من فرصة النمو البغيضة في قاعة الطعام.

المسبب: تذكُّر التصرف الأحمق في قاعة الطعام.

السلوك: ملاحظة تقلصات المعدة وانتقاد الذات يتردد في رأسي. أربت على كتف نفسي وأذكِّر نفسي بأنه لا يمكنني تغيير ما فعلته، وأنني تعلمت منه.

النتيجة: شفاء الجرح

لكن يكفي الحديث عن نفسي – والآن حان دورك لتأمل حلقات عادة انتقاد نفسك، فارسم خريطة ذهنية لها. وبرسم هذه الخريطة الذهنية لحلقات عادة انتقاد الذات، ستبدأ التمكن من الخروج من حلقات العادة القديمة هذه، والنظر والتعلم، ليس من أحداث الماضي، بل من نظرتك لنفسك في الوقت الحاضر، وفي هذه اللحظة أيضًا عندما تظهر عادة حلقات انتقاد الذات هذه. مسار «راجِع واندَم» = العقلية الثابتة. ومسار «انظر وتعلَّم» = عقلية النمو.

هل يمكنك النظر إلى حلقات عادة انتقاد الذات التي رسمت خريطة ذهنية لها (السرعة الأولى)، والانتقال إلى السرعة الثانية، وسؤال نفسك: «ما الذي أستفيده من انتقاد نفسي؟ وهل يمكنني رؤية أن جلد الذات يطيل أمد العملية بوضوح أكبر؟ وهل يمكنني الآن رؤية أن الانتباه إلى ألم انتقاد نفسي يمكن أن يساعدني على بدء الخروج من هذه الحلقة؟».

سنعتمد على ممارسة السرعة الثانية هذه بإضافة (العرض الأكبر والأفضل) إلى فرصة النمو البغيضة في الجزء الثالث.

وبمجرد أن تكتسب قوة دفع كافية في السرعة الثانية، وتشعر بالتحرر تمامًا من أوهام انتقاد الذات وجلدها، تكون جاهزًا للانتقال إلى السرعة الثالثة.

* بول وآخرون، European Journal of Neuroscience، vol. 37 (2013): 758–67.

الجزء 3: إيجاد ذلك العرض الأكبر والأفضل لمخك: السرعة الثالثة

سوف يقهر الفضول الخوف بأكثر مما تفعل الشجاعة.

- جيمس ستيفينس

الفصل 15: العرض الأكبر والأفضل

هناك أغنية لـ «هنري بلوسوم» و«فكتور هيربرت» كُتبت عام 1905، على الرغم من أنه قد يُرى أنها كُتبت أمس، تسمى "I Want What I Want when I Want It" (أنا أريد ما أريد عندما أريد) وهذا العنوان يبدو معاصرًا، إذ يبدو أننا على مشارف عصر الإدمان. فلم يشهد العالم من قبل تقاربًا في قدرتنا الجماعية على تطوير وتحسين وإنتاج ونشر المواد الكيميائية والتجارب التي تتسم بقابليتها للإدمان بشكل أكبر، وعلى نحو أكبر اتساعًا مما حدث من قبل. انسَ الكوكايين؛ فقد قدم لنا فيسبوك زر الإعجاب، وصرنا جميعًا ندمنه. إن الأمر تدعمه وتغذيه كل فكرة يثيرها القلق وتنتقد الذات، مثل «أنا أريد ما لديه/ لديها» التي تطرأ على أذهاننا عندما نبحث عن شيء على الإنترنت، ونرى إعلانًا يظهر أمامنا بخوارزمية مختارة عن شيء بحثنا عنه على محرك البحث جوجل قبل بضعة أيام، أو نستعرض التعليقات الخاصة بوسائل التواصل الاجتماعي التي نستخدمها ونرى صورة عن الحياة المثالية المنمقة لشخص ما.

إن البشر يحاربون الرغبات منذ آلاف السنين. وهناك منحوتة في معبد البارثينون في أثينا باليونان، يعود تاريخها إلى عام 440 قبل الميلاد تقريبًا لفارس يحاول ترويض حصانه الجامح. وتظهر هذه المنحوتة الصراع بين الدوافع والرغبات (الحصان) و«قوانا الكابحة» لقوة الإرادة (الفارس). ولعل المناهج المعاصرة للتغيير السلوكي تأثرت بشدة بتفكير عصر التنوير، الأمر الذي قد يكون من قبيل المفارقة؛ حيث هناك تركيز شديد في عالم اليوم على الفردية والمنطق.1 ونعتقد أن قوتنا تكمن في قدرتنا على التفكير النقدي. فنحن نعتقد أننا قادرون من خلال التفكير فقط على تغيير سلوكياتنا التي تحركها رغباتنا العميقة، وهي قوى أكبر من قوة الإرادة المعتمدة على قشرة الفص الجبهي، فمعرفة أن عادة ما مضرة لا تكفي لتغييرها. حتى لو توصلنا إلى أفضل خطة منطقية عن النظام الغذائي وإنقاص الوزن، فلماذا في كثير من

الأحيان نعود لحمية اليويو (حيث ننقص وزننا ثم نعود لاكتساب الوزن الذي فقدناه ثانية في حلقة مفرغة)؟ نحن نركز أكثر من اللازم على الفارس في تغيير العادات والأمور التي ندمنها، وهذا لا يجدي نفعًا. ففي الولايات المتحدة وحدها، توصف المواد الأفيونية والبدانة بأنهما من الأوبئة.

هل هناك أدلة على عدم كفاءة مناهجنا الفردية والمنطقية التي تدور حول الذات ويمكننا استخدامها كدروس حتى نمضي قدمًا؟

إن شبكاتنا العصبية الحديثة لا تزال في وضعية الصيد وجمع الثمار (وألا يتم اصطيادك). وهذا يعني أن التعلُّم القائم على المكافأة يظهر في كل مرة تُدخن فيها سيجارة، أو تأكل الكعك، أو تراجع رسائل بريدك الإلكتروني أو تقرأ التعليقات الإخبارية عندما تشعر بالتوتر؛ أي في كل مرة نبحث عن شيء يُهدئنا، فإننا نعزز التعلم، للحد الذي يجعله يصبح تلقائيًّا واعتياديًّا. وهكذا ينتهي بنا المطاف بأن نعلق في حلقات التوتر (أو حلقات أخرى). وعلى سبيل المثال، عندما جاءني أحد مرضاي كي أساعده على الإقلاع عن عادة التدخين التي استمرت معه 40 عامًا، كان قد رسَّخ مسار التعلُّم لديه ما يقرب من 293,000 مرة. فكيف يمكن لقوة إرادته أن تنافس ما اعتاده؟

لقد اعتمدت المناهج النفسية والسلوكية الحالية حصريًّا على المنطق والإرادة. وعلى سبيل المثال، إن العلاج المعرفي السلوكي؛ الذي أصبح المعيار الذهبي لعلاج الإدمان الذي يتبعه المعهد الوطني لتعاطي المخدرات، ولعله العلاج الأكثر انتشارًا على نطاق واسع يستند إلى الدليل العلمي للصحة العقلية بوجه عام، يركز على تغيير أنماط التفكير وسلوكياته غير التكيفية.2 فإذا ما استخدمنا مرة أخرى تشبيه «الفارس والحصان»؛ حيث تمثل رغباتنا الحصان، وتمثل قدراتنا على التحكم المعرفي الفارس؛ فإن العلاج المعرفي السلوكي يركز بشكل كبير على تنمية قدرات الفارس ليواجه مسببات التوتر.3

ومع ذلك، فإن المواد والتجارب أصبحت أكثر إدمانًا وأكثر إتاحة،

ويظل الحصان يزداد قوة وجموحًا. وعلى سبيل المثال، عام 2013، نشر مراسل التحقيقات الصحفية «مايكل موس» مقالة تفضح قطاع الصناعات الغذائية في مجلة نيويورك تايمز، بعنوان "The Extraordinary Science of Addictive Junk Food" (العلم الاستثنائي وراء الأطعمة السريعة التي يتم إدمانها)، وقد استعرضت المقالة الجهد المتعمَّد والمتضافر من قبل شركات الأغذية لتصنيع الطعام بحيث يصبح إدمانيًّا أكثر فأكثر.4 وقد حذا قطاع صناعة التكنولوجيا حذوها، وأصبح لهم ملايين (وفي بعض الحالات مليارات) المستخدمين يتم عليهم اختبار المنتجات التي تتنوع بين منصات التواصل الاجتماعي وحتى ألعاب الفيديو. وقد صُممت المنتجات بحيث تزيد انشغال المستخدم بها، وهو ما يؤدي إلى استهلاك المزيد من المنتجات بشكل أكبر من تلبية الحاجة. وقد شرح «شون باركر» أحد «الآباء المؤسسين» لـ «فيسبوك»، الذي جعلته أسهمه في الشركة مليارديرًا، أن «فيسبوك» هو «حلقة تغذية راجعة للقبول الاجتماعي... وهو بالضبط ما قد يأتي به قرصان كمبيوتر مثلي، لأنك تستغل الضعف الموجود في النفسية البشرية». وقد مضى يشرح أنه في بداية تطور فيسبوك، كان الهدف هو «استهلاك أكبر قدر ممكن من وقتك وانتباهك الواعي قدر المستطاع».5

إن عقولنا المسكينة - وأذكر من جديد حتى لا ننسى - لا تريد سوى مساعدتنا على إيجاد الطعام، ويتم خداعها بالدهاء والحيلة. فالبنيات العصبية الأساسية التي ثبت أنها مسئولة عن التحكم المعرفي (على سبيل المثال، قشرة الفص الجبهي الظهراني)، هي البنيات الأولى التي تختفي عندما تواجه مثيرات مثل القلق.6 وجميعنا مررنا بذلك إلى حد ما، فعندما نشعر بالتوتر والإرهاق في وقت متأخر من الليل، فإننا نميل إلى الرغبة في تناول المثلجات أكثر من البروكلي.

ولكي نرجح كفة الاحتمالات في صالحنا، إذا كانت الرغبات والشهوات تشتد في عملية يحكمها التعلُّم القائم على المكافأة،

فهل يمكننا تسخير هذه العملية ذاتها حتى يتسنى لنا تدريب عقولنا، ربما دون الحاجة أيضًا لاستخدام وقت أو جهد إضافيين؟ 7

النبأ السار هو أنك كنت تعمل بالفعل على التحضير لذلك. فقد كنت تبني وعيك من خلال رسم خريطة ذهنية لحلقات عادة التوتر لديك بالسرعة الأولى، ومن خلال التحلِّي بوعي دقيق وواضح لنتائج سلوكياتك بالسرعة الثانية. وفي خضم ذلك، فإنك تبدأ إعادة برمجة قيم المكافأة في القشرة الجبهية الحجاجية، وكل خطوات «تلميع السيارة ودهان السور» كانت تعدك لمعركتك الكبيرة مع مخك.

كما أن الوعي مطلوب أيضًا للتأثير في السلوك أو تغييره، وعليك أن تصبح واعيًا أو منتبهًا لأمر إتيانك سلوكًا معتادًا قبل أن يصبح بإمكانك فعل شيء حياله. وهذا هو جوهر السرعتين الأولى والثانية. كما أنه بمجرد أن تترسخ قيمة السلوك، لا يساعدنا الوعي فقط على التخلص من العادات القديمة من خلال التحرر من وهمها (السرعة الثانية)، وإنما يساعدنا أيضًا على بناء عادات صحية؛ فالسلوك المتكرر يمضي بك قدمًا نحو التلقائية، بينما تترسخ حلقات العادة.

هذه نقطة اختلاف مهمة بين الأساليب المعرفية وممارسات الوعي التام. وسوف يقول المنطق (الفارس) توقف (وغيِّر «تفكيرك الفاسد»)، إلا أنه في أغلب الحالات، سوف يحاول الدافع (الحصان) أن يضرب بالمنطق عرض الحائط، ويركض بحرية، دون رقيب أو قيد. وعلى العكس، سوف يقترح الوعي التام أن تولي الانتباه؛ أي تستشعر نتائج/ آثار السلوك، وتتعلم من أجل المرة التالية. إن النظرية الكامنة في ممارسات الوعي التام تتوافق بشكل مباشر مع كيفية عمل التعلُّم القائم على المكافأة في المخ، بمعنى أنه عندما تحرص على أن تتلقى القشرة الجبهية الحجاجية معلومات صحيحة، عندئذ يصبح من الممكن تحديث القيمة النسبية للفعل، وتخزينها وتذكرها في المستقبل.

عندما يُفعَّل ذلك تمامًا، لا يصبح عليك أن تعتمد على المنطق. وبدلًا من ذلك تصبح القيمة النسبية للفعل أكثر وضوحًا، ويتولى مخك الذي يشبه مخ رجل الكهف زمام الأمور. وتذكر، أن منطقة المخ المعنية بالبقاء أقوى كثيرًا من منطقة المخ الأحدث والأضعف الموجودة في قشرة الفص الجبهي. فلا تحاول أن تفكر في سبيل للخروج من موقف ما، ولكن الموقف يتكشف من تلقاء نفسه، ويتبع المبادئ الطبيعية التي تحدد كيفية عمل مخك وتساعدك على التعلم.

آمل أن تكون في هذه المرحلة قد طورت دليلك الخاص للسرعتين الأولى والثانية. فإن كنت قد فعلت، يمكنك أن تتفهم هذه الفقرة المدونة في مذكرات أحدهم في برنامج Eat Right Now:

ذات مساء، استجبت لسيناريو عاطفي بتناول الحلوى. وغذيت النار في محاولة مني لأشعر بتحسن سريع، وتغلب على الحلاوة المهدئة اللحظية إحساس كأن قنبلة من الشيكولاتة انفجرت في أمعائي، وانهرت بسبب الهزيمة والتحرر من الوهم.

إن كنت تدرك شق التحرر من الوهم بوضوح في تجربتك الخاصة (ولم تفهم الأفكار فحسب، ولكنك استشعرتها في جسدك)، فتهانينا القلبية لك، فقد صرت مستعدًّا للسرعة الثالثة.

السرعة الثالثة

بالعودة إلى القشرة الجبهية الحجاجية، نحن نعرف أنه لكي يتعزز سلوك ويقوى، فإن قيمة مكافأته يجب أن تكون أكبر من السلوك الذي يحل محله. وتصور أن القشرة الجبهية الحجاجية أشبه بشخص مدمن موقع تندر، أو أي موقع آخر معني بالتعارف. ودائمًا ما تجده يبحث ويبحث، ليجد ذلك العرض الأكبر والأفضل. وعندما يتعلق الأمر باختيار السلوكيات، فدائمًا ما تبحث القشرة الجبهية الحجاجية عن ذلك العرض الأكبر والأفضل.

في الواقع، تضع القشرة الجبهية الحجاجية تسلسلًا هرميًّا للمكافآت حتى يتسنى لك اتخاذ القرارات بكفاءة دون أن تضطر لبذل قدر كبير من الجهد الذهني، وهذا ينطبق على وجه الخصوص عندما تحدد خيارات؛ حيث تعطي القشرة الجبهية الحجاجية لكل سلوك قمت به من قبل قيمة، وعندما يتاح لك الاختيار، لنفترض بين سلوكين، قد تنتقي الخيار الأعلى قيمة. وهذا يساعدك على اتخاذ قراراتك بسرعة وسهولة دون حاجة إلى أن تفكر كثيرًا بشأنها.

على سبيل المثال، لقد جربت العديد والعديد من السلوكيات الخاصة بتناول الشيكولاتة، للحد الذي جعل القشرة الجبهية الحجاجية لديَّ تضع تسلسلًا هرميًّا مفصلًا خاصًّا بالشيكولاتة. ويسير التسلسل الهرمي على النحو التالي: أنا أحب الشيكولاتة الداكنة التي تصل نسبة الكاكاو فيها إلى 70% أكثر مما أحب شيكولاتة الحليب التي تصل نسبة الكاكاو فيها إلى 40%. عندما يقدم إليَّ كلا النوعين، لا أحتاج للتفكير في الأمر، فدائمًا ما أتناول الشيكولاتة التي تبلغ نسبة الكاكاو فيها 70%. لا تسئ فهمي، أنا لا أقتصر فقط على الشيكولاتة التي تبلغ نسبة الكاكاو فيها 70% فدائمًا ما أجرِّب أنواعًا جديدة تصل فيها نسبة الكاكاو إلى 70% (كأن تحتوي على نسبة أعلى من الكاكاو، أو ملح البحر، أو قليل من الفلفل الحار، وربما بعض اللوز)، ولكنني نادرًا ما أختار أقل من 60% .

للتخلص من العادات القديمة وبناء عادات جديدة، أنت بحاجة إلى تهيئة الظروف اللازمة لذلك.

أولًا، يجب أن تتأكد من تحديث قيمة المكافأة الخاصة بالعادة القديمة، وهذا هو السبب وراء تدريبك بشكل كبير على السرعة الثانية.

ثانيًا، عليك أن تجد ذلك العرض الأكبر والأفضل.

وعلى سبيل المثال، معرفة أن طعم السجائر غير مستساغ يقلل

قيمة مكافأة تدخين السجائر (السرعة الثانية)، ولكن الناس لا يقفون ساكنين عند استراحة تدخين السجائر، ولا يفعلون شيئًا إذا كانوا لا يدخنون. وسرعان ما يفتح الوقوف ساكنًا الباب أمام الملل والضجر، وهما ليسا بالأمور الممتعة. وفي طرق عديدة لعلاج الإدمان، يستدعي الحل سلوكًا بديلًا. فتناول الحلوى قد يشغل الوقت، ويشبع الاشتهاء (إلى حد ما)، ومع ذلك يغذي عملية الاعتياد التي يثيرها الاشتهاء، ويتعلم المرء أن يتناول الحلوى بدلًا من تدخين السجائر، وهو ما ينشئ حلقة تعلم قائمة على المكافأة، وهو المتهم المعتاد وراء اكتساب الوزن المصاحب للإقلاع عن التدخين.

ثالثًا، ولإحداث تغيير دائم في عادة ما، يجب أن تجد نوعًا خاصًّا من العرض الأكبر والأفضل، وليس أي عرض أكبر وأفضل قديم.

أنت بحاجة إلى أن تجد مكافأة أكثر جدوى، ولا تغذي حلقة العادة من خلال إحلال سلوك مختلف فقط.

قد يفي الوعي التام بالغرض، وهذا أمر مهم للغاية، لذلك سوف أكرر ما قلت، قد يمنحك الوعي التام مكافآت أكثر إشباعًا، كبديل يضم مكافآت أكبر وأفضل، ولكن دون عبء تغذية الاشتهاء (سوف أتطرق إلى ذلك بالمزيد من التفصيل لاحقًا).

لنواصل استخدام التوتر كمثال. ماذا لو استبدلت التدخين أو تناول الكعك بوعي تام يتسم بالفضول كسلوك جديد؟ ويظهر هنا اختلافان فريدان: (1) هناك تحوُّل من سلوك ظاهري في أساسه (كتناول الطعام أو التدخين ... إلخ) إلى سلوك داخلي (الفضول)، والأهم؛ (2) قيمة المكافأة تكون مختلفة من الناحية المادية. كما يمكنك أيضًا أن تستبدل السلوك الواعي التام بسلوكيات اعتيادية داخلية مثل القلق، لأن الفضول يولد شعورًا أفضل من القلق.

لقد درس معملي البحثي على وجه الخصوص قيمة المكافأة الخاصة بحالات عقلية وعاطفية مختلفة، ووجد أمرًا مذهلًا حقًّا. فحالات مثل الوضاعة والقلق والتوتر والاشتهاء لا تولِّد مشاعر

سيئة فحسب (بمعنى أنها ليست مرضية بشكل كبير)، مقارنة بالطيبة والإعجاب والبهجة والفضول، ولكنها تبدو أكثر انغلاقًا، في حين أن المشاعر الأخرى أكثر انفتاحًا ورحابة أيضًا، وتذكر أن هذا يبدو منطقيًّا من منظور البقاء. وعلى سبيل المثال، إن كنت تهرب من النمر ذي الأنياب السيفية ثم حاصرك، فما الذي تفعله بشكل غريزي؟ تتكوَّر على نفسك كأنك كرة صغيرة لتجعل من نفسك هدفًا صغيرًا قدر المستطاع لتحمي أعضاءك الحيوية.

لقد وجد معملي البحثي أن الشعور بالانغلاق؛ أي حالة الانكماش الذهني تلك، تتماشى كذلك مع نشاط مناطق شبكة الوضع الافتراضي في المخ مثل القشرة الحزامية الخلفية (تلك التي تحدثت عنها في الجزء الأول). وعلى العكس، إن الوعي المقترن بالفضول بتجربة اللحظة الحالية لا يرتبط فقط بالشعور بالانفتاح/ الرحابة فحسب، وإنما يقلل نشاط مناطق المخ نفسها. والأهم، أن الأخير يمنح شعورًا أفضل من الأول، حيث إن قيمة المكافأة الخاصة بها تكون أعلى.

فلنجرِ تجربة لا تستغرق سوى **30** ثانية لنوضح هذا المفهوم، حتى يتسنى لك ترسيخها كحكمة بناءً على تجربتك الخاصة.

فكِّ ر في وقت شعرت فيه بالقلق أو الخوف مؤخرًا، وتذكر قدرًا كافيًا من الأحداث والعوامل حتى تستشعر هذه المشاعر في جسمك.

لاحظ أين تشعر به في جسمك.

والآن لاحظ كيف يبدو ذلك الشعور. فهل يبدو أقرب إلى الانغلاق أو الانقباض أو التقييد، أم أنه يشعرك بالانفتاح والرحابة؟

والآن، فكِّر في وقت شعرت فيه بالبهجة مؤخرًا. وتذكر قدرًا كافيًا من الأحداث والعوامل حتى تستشعر هذه المشاعر في جسمك.

لاحظ أين تشعر به في جسمك.

والآن لاحظ كيف يبدو ذلك. هل يبدو أقرب إلى الانغلاق أو الانقباض أو التقييد، أم أنه يشعرك بالانفتاح والرحابة؟

بمجرد أن تجرِّب هذه التجربة بنفسك، تبدو كأنها لا تستحق التفكير، ولكنك سوف تُفاجأ بكم هذه الأشياء التي علينا تأكيدها في معملي البحثي. لذلك، وتحت قيادة زميلة ما بعد الدكتوراه في معملي البحثي، وهي الدكتورة «إديث بونين»، قسنا قيمة المكافأة لمجموعة من هذه الحالات العاطفية لدى مئات الحالات. ووجدنا أنه بشكل عام تقريبًا، فإن الأشخاص يفضلون الحالات المنفتحة عن الحالات المنغلقة. ومن خلال إجراء هذه التجربة البسيطة بنفسك، لعلك لاحظت الأمر نفسه، وأدركت أن البهجة هي شعور رحب، أما التوتر والقلق فهي مشاعر مقيدة.

وإليك ما يمكن للوعي التام أن يمنحك إياه: (1) إنه يساعدك على تحديث قيمة مكافأة سلوكياتك القديمة، (2) هذه الممارسة داخلية (بمعنى أنه ليس عليك التوجه نحو المتجر أو طلب المزيد من موقع أمازون عندما ينقص مخزونك منه)، و(3) إنه تحسن كبير بعدما كنت عالقًا في الدائرة المفرغة لحلقة عادة قديمة.

إن هذه هي السرعة الثالثة باختصار؛ وتعني إيجاد عرض أكبر وأفضل (أي سلوك بديل)، فنظرًا لأنه أكبر وأفضل، يصبح سلوكًا تفضله على عادتك القديمة. ونظرًا لقيمة مكافأته الأكبر، فإن هذا العرض الأكبر والأفضل يساعدك على الخروج من حلقة عادتك القديمة مرة بعد أخرى في البداية، ثم بمجرد أن يترسخ، يتحوَّل إلى مرجع جديد بالنسبة لمخك (بعبارة أخرى، يتحول إلى عادة جديدة).

سوف نخصص ما بقي من الكتاب في تعلُّم أساليب الوعي التام المختلفة وممارستها حتى تتسنى لك معرفة أيها يقع في نسبة الـ 70% المفيدة بالنسبة لك.

إن عدنا مرة أخرى إلى تشبيه الحصان والفارس، فإن الوعي التام لا يغير قوة رغبة المرء، ولا يزيد قوة إرادته، ولكنه يعدِّل العلاقة

بين الاثنين. وبدلًا من المعاناة في ترويض الحصان، يمكنك بوصفك فارسًا أن تتعلَّم كيفية ركوب الخيل ببراعة أكبر. وعندما يُسخِّر الوعي التام طاقة وقوة الرغبة المضرة، يندمج الاثنان في تناغم ليصيرا شيئًا واحدًا، وربما يتجاوز الأمرنلك ويحوِّل ازدواجية متعارضة من الصراع إلى الانسجام.

تعريف السرعة الثالثة

سوف أعطيك تعريفين للسرعة الثالثة؛ أولهما تعريف شامل، ثم تعريف أكثر تحديدًا واستدامة، ثم سأحلل كليهما.

التعريف الشامل: أي شيء يساعدك على الخروج من حلقة عادتك القديمة.

التعريف الأكثر تحديدًا واستدامة: عرض أكبر وأفضل داخلي يساعدك على الخروج من حلقة عادتك القديمة.

تكمن المشكلة الأساسية مع التعريف الشامل في كلمة أي شيء. وعلى سبيل المثال، إن كنت تسعى ببساطة إلى الإقلاع عن عادة سيئة؛ فلنفترض أنها الإسراف في تناول الكعك، ثم تضرب نفسك بشيء حاد حتى تفقد الوعي في كل مرة توشك فيها على القيام بذلك، فإنك نظريًّا قد تنجح. ولكن هذا ليس هو نوع تغيير العادة الذي نسعى إليه هنا.

من أجل إحداث تغيير دائم، تكون بحاجة إلى شيء عملي وجاهز دومًا حتى تتسنى لك الاستعانة به وقت حاجتك إليه (وهو ليس مطرقة). والأهم هو أن نوع المكافأة المصاحبة للسلوك أمر حيوي، فلا يجوز أن يكون سلوكًا أكثر جدوى من السلوك القديم فقط (العرض الأكبر والأفضل)، وإنما أيضًا ألا يمكنه تعزيز حلقة العادة القديمة في غضون ذلك. وقد رأينا كيف فشل ذلك سابقًا، من خلال نموذج استبدال الحلوى بالسجائر، الأمر الذي قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

ولتوضيح مدى أهمية ذلك، سوف أستخدم مثالًا قدمته سيدة

في برنامج Eat right Now؛ حيث كتبت تقول:

ضايقني أمر اليوم، وتأثرت نفسيًّا جدًّا به. فعادة ما أبحث عن أكثر أكلة أو وجبة خفيفة دسمة أو حلوة أو سائغة يمكنني إيجادها لكي أتناسى إحساسي بعدم الراحة... وكنت أقف عند المخبز، أحدق في الكعك والفطائر والبسكويت، وأفكر فيما سآكله دون أن أشعر بالذنب الشديد. قررت أن آخذ جولة حول المخبز قبل أن أقرر. فرأيت علبة من التوت الأسود الطازج، وفكرت في أنها ستكون وجبة لطيفة بالنسبة لي، ربما ألطف من المعجنات. لذلك اشتريت العلبة بدلًا من أن أشتري شيئًا سيئًا من المخبز، وجلست على مقهى، واستمتعت بكل حبة توت، وبعد ذلك، شعرت بالشبع. غادرت المتجر دون أن أشتري أي حلوى تقليدية. وبينما أجلس الآن، ما زلت أشعر بالاستياء حيال ما حدث في وقت مبكر من اليوم. ومع أنني تناولت بعض التوت الأسود الطازج اللذيذ، شعرت بأن هناك فجوة أريد ملأها، شعورًا بعدم الراحة أريد تسكينه، وأريد أن أملأه بشيء ما. وفي العادة يكون الطعام هو السبيل لذلك، ولكنني لا أريد الطعام. فما عساي أن أفعل في لحظات كهذه، وفي لحظات الاضطراب العاطفي الشديد التي أبحث فيها عادة عن الطعام لمساعدتي؟

تصف هذه السيدة حلقة العادة لديها بوضوح؛ حيث استفزتها أحداث ضايقتها عاطفيًّا فلجأت للأكل كوسيلة لإخماد مشاعر عدم الراحة التي تعتريها. وأصبح تناول الطعام هو البديل لإحساسها بعدم الراحة. (هل تذكر «ديف»؟ فقد لجأ هو أيضًا للأكل كطريقة لإلهاء نفسه عما يقلقه). إن السلوكيات البديلة مثل الإلهاء أو تناول الطعام هي عروض أكبر وأفضل، ولكنها تظل تغذي حلقة العادة.

إن كنت تتطلع حقًّا لأن تصبح سيد عقلك، وألا تستبدل ببساطة بعادة قديمة أخرى جديدة، فإن أي عرض أكبر وأفضل لن يفي بالغرض. وقد أدرك «ديف» ذلك بنفسه، وتخلص من عادة الأكل قبل أن يمضي في طريقه للتغلب على قلقه.

فكيف يمكن لهذه السيدة أن تملأ هذه اللحظات المؤلمة؟ تذكر أنها تحتاج إلى شيء يمكنها الاعتماد عليه، ولذا فإن الاتصال بصديق أو فرد من أفراد العائلة لن يجدي نفعًا. وعلى كل، ماذا لو لم يرُد عليها أي منهما؟ واستبدال ذلك بصور جميلة لجراء يظل إستراتيجية بديلة تغذي حلقة العادة، ولكنها تبرز عنصرًا آخر لم نتناوله بعد: وهو الاعتياد.

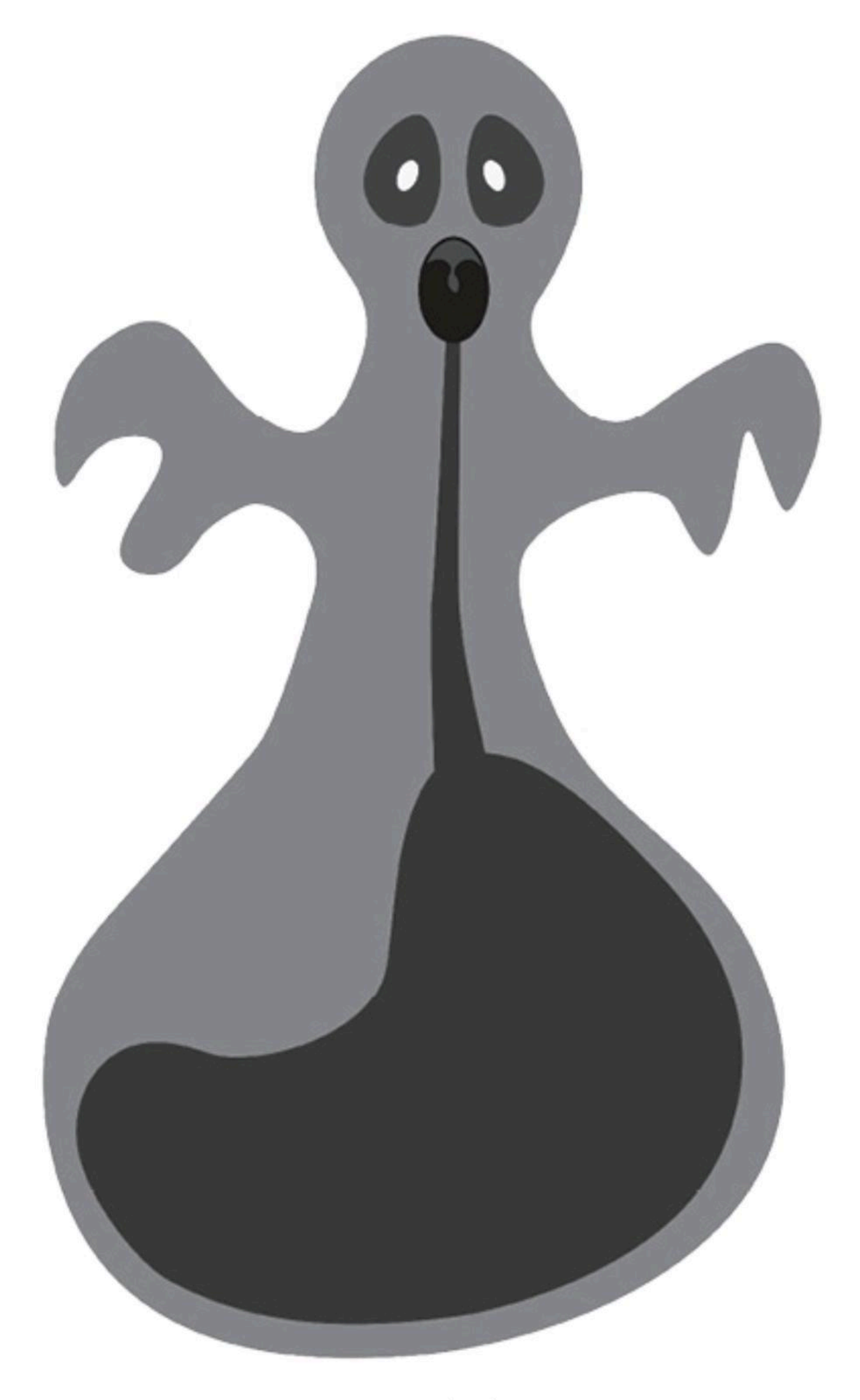
لنضرب مثالًا بشخص يحتسي الشراب. لعل مشروبه الأول أو الثاني كان له تأثير قوي عليه، ولعله شعر بعدها بصداع شديد، إن كان قد أسرف في الشرب. وكان رد فعل مخه هو تعديل مستقبلات الأستيل كولين لديه لكي يتأكد من قدرته على التعامل مع سلوك كهذا إذا ما حدث ثانية. وإذا ظل يعاقر هذا الشراب بانتظام، فإن مخه سوف يقلل عدد المستقبلات (الاعتياد)، وسوف يصبح لديه تحمل لآثار الشراب، ما يجعله بحاجة لاحتساء المزيد ليحظى بالتأثير نفسه.

بالطريقة نفسها، إن حلت فيديوهات الجراء على الإنستجرام محل عادة قديمة لديك، مثل معاقرة الكحول، فإن مخك أيضًا يبدأ اعتياد رؤية صور لطيفة للجراء، ويصبح معتادًا ذلك. وبعبارة أخرى، يقول مخك إنه قد رأى ذلك بالفعل. وكما هي الحال عندما تطلب الأمر تناول المزيد من الشراب ليشعر الشخص بالانتشاء، فإنك تحتاج إلى مزيد من الصور الألطف للجراء لتحظى بما اعتدته. ولكنه ليس حلًّا طويل المدى، أليس كذلك؟

في بعض التقاليد، توصف هذه العملية بأنها شبح الجوع. فتخيل شبحًا لديه معدة ضخمة، وحَلْق طويل وضيق للغاية. فمهما أسرف الشبح في تناول كميات أكبر من الطعام، فإنه لن يشعر بالشبع أبدًا، لأنه غير قادر على إيصال الطعام إلى معدته بالسرعة الكافية لملئها، فالمريء لديه طويل للغاية وضيق، ما يجعل الطعام الذي يصل لمعدته يتم هضمه والتخلص منه قبل أن تمتلئ معدته.

تمامًا مثل المعدات الكبيرة الخاوية، فإن الإحساس بالفراغ لا يشعرك بالراحة، وعندما يواجه مخك مثل هذا الإحساس، يقول لك: افعل شيئًا! املأ هذا الفراغ! هذا مروع! إنني عالق في دوامة اليأس المروعة هذه. ولكنك غير قادر على ملء الفراغ، ومن خلال محاولة ملئه، فإنك تديم حلقة العادة.

ولكنك عندما تصبح قادرًا على رؤية أن هذا الفراغ يتكوَّن من أفكار ومشاعر وأحاسيس جسدية، يصبح بإمكانك أن تنظر للأمر بموضوعية، وأن تحرص على عدم تغذية الحلقة، وتدع الوعي يؤدي العمل نيابة عنك، بينما تقود أنت بالسرعة الأولى والثانية والثالثة الآن. فالوعي هو العملية الدافعة الأساسية لكل ذلك. وفي السرعة الثالثة، فإن التحلي بهذه الأحاسيس والمشاعر بوعي



صالح يتسم بالفضول من شأنه أن يساعدك على تجاوز إحساسك بأن عليك أن تفعل شيئًا لحل الموقف إلى مجرد ملاحظة تجربتك ومشاهدة المشكلات تُحل وتتلاشى من تلقاء نفسها.

إن الفضول يُسكِّن إحساسك بعدم الراحة، ورغبتك في أن تفعل شيئًا! لأنه كما ذكرنا سابقًا، يشعرك باختلاف ملموس، فهو أكثر انفتاحًا ورحابة. والأفضل من ذلك هو أن هذه المشاعر المنفتحة والرحبة التي تنبع من الفضول تشعرك بالرضا. وهذا لأن الوعي المتسم بالفضول يكون مجزيًا بهذه الطريقة؛ إنه سلوك داخلي

يُمكِّنك من تجاوز حلقة عادة، كما يشعرك بالرضا والانفتاح على التعلم، وبهذا يكون في حد ذاته هو ذلك العرض الخاص الأكبر والأفضل. وسوف نستعرض المزيد حول كيفية تأثير ذلك على الجزع وغيره من حلقات العادات لاحقًا، بعدما تصبح لديك فرص أكبر لأن تتعلم عن الفضول نفسه وتختبره.

هل أنت مستعد لممارسة السرعة الثالثة؟

ابدأ بتحديد أنواع العروض الأكبر والأفضل التي تستخدمها كإستراتيجيات بديلة لعاداتك القديمة. هل تغذي حلقة العادة؟ تلميح: هل تؤدي إلى إحساس بعدم الراحة والانقباض والحلول المؤقتة، والرغبة في المزيد؛ وهي كلها مؤشرات دالة على الاعتياد؟ أم أنها تساعدك على الانطلاق في مسار مختلف؟

الفصل 16: علم الفضول

ليست لديَّ مواهب خاصة، ولكنني فقط أتمتع بفضول مقترن بالشغف.

- ألبرت أينشاين

في عام 2007، قامت مدينة نيويورك بشيء مختلف بشكل جذري (على الرغم من وجوده في نظام مترو الأنفاق الخاص بمدينة لندن، وقد كان هذا «الابتكار» موجودًا منذ عقود، في العاصمة واشنطن، وتورونتو، وسان فرانسيسكو)، فقد ثُبتت «ساعات عد تنازلي» في محطات الوصول في أغلب محطات القطارات ومترو الأنفاق.1 فهل كانت تستحق استثمار ما قيمته 17.6 مليون دولار؟ بالتأكيد.

كان مخططو مترو الأنفاق في المدينة يحلِّون مشكلة خاصة بالركاب، مشكلة تربط الفضول بكيفية تعلمنا، كطريقة لإراحة عقولهم وإتمام رحلاتهم اليومية.

ولمساعدتك على فهم سبب وكيفية قيامهم بذلك، فلنبدأ بتعريف الإنترنت للفضول: «رغبة قوية لمعرفة شيء أو تعلُّمه».

إن الفضول هو قدرة فطرية طبيعية عالمية نتشاركها جميعًا، وهي تظهر بشكل طبيعي وعلى أكمل وجه في مرحلة الطفولة. وعندما يمكنك الاستفادة من فضولك، يساعدك ذلك على اكتشاف كيف يسير العالم، وهو ما يجذبك ويضفي عليك روح التساؤل الطفولية. ويقول «ليون ليدرمان»؛ الذي كان المدير الثاني لمختبر فيرميلاب، وحائز على جائزة نوبل عام 1988 في الفيزياء:

يُولد الأطفال علماء بالفطرة...2 إنهم يفعلون كل ما يفعله العلماء. فهم يختبرون مدى قوة الأشياء، ويقيسون سرعة الأجسام الساقطة، ويحافظون على توازنهم، ويقومون بكل الأشياء كي يتعلموا فيزياء العالم المحيط بهم، وهذا يعني أنهم جميعًا علماء ممتازون. كما يطرحون الأسئلة، ويقودون آباءهم إلى الجنون من

كثرة سؤالهم لماذا، لماذا، لماذا؟

ومع ذلك، ليست كل أنواع الفضول سواء، ولم يكن ينظر دومًا إلى الفضول باعتباره أمرًا جيدًا.

ففي القرن الخامس عشر، وصف الفيلسوف «توماس هوبس» الفضول بأنه «شهوة العقل»، وأضاف «بليز باسكال» في القرن نفسه أن الفضول «هو مجرد زهو».

ومع ذلك، إن معرفة كيفية عمل الفضول من منظور العصبية البيولوجية، هي الخطوة الأولى لإعادة إيقاظ روح التساؤل الطفولية والاستفادة من إمكاناتها.

الفضول له نكهتان: محببة وغير محببة

في عام 2006، تحدث الطبيبان النفسيان «جوردان ليتمان» و«بول سيلفيا» عن نوعين من الفضول، أو على حد قولهما عن «نكهتين» له.3 ويشير النوع الأول إلى الاهتمام؛ وهو الجانب المحبب في النهم للمعرفة، بينما يشير النوع الثاني إلى الحرمان، وهي فكرة أنه إن كانت لدينا فجوة في المعلومات، فإننا نصبح في حالة اضطراب غير محبب والحاجة إلى المعرفة.

وبعبارة أخرى، يمكن أن يؤدي الفضول - وهو دافعنا لتحصيل المعلومات - إما إلى حالة مستحبة ممتعة، أو إلى تقليل حالة النفور.

فضول الحرمان، ذلك النوع المنغلق، المضطرب، المصحوب بالحاجة إلى المعرفة: التوق إلى المعرفة

إن فضول الحرمان يحركه نقص المعلومات، وعادة ما يكون هذا النقص لمعلومة محددة. وعلى سبيل المثال، إن رأيت صورة نجم سينمائي، أو نجمة سينمائية، أو أي شخص آخر مشهور، وكنت عاجزًا عن تذكر اسمه، فقد تبدأ التفتيش بين ثنايا عقلك كي تتذكر من هو («لقد كانت في ذلك الفيلم الكوميدي الرومانسي... ذلك الذي كانت فيه... يا إلهي، ماذا كان اسمها؟). إن محاولة

التذكر قد تدخلك أيضًا في حالة من الانكماش الذهني، كما لو أنك تحاول اعتصار ذهنك لتصل إلى الإجابة. فإن لم ينجح ذلك، تبحث على محرك البحث جوجل عن الفيلم لتعرف اسم الممثلة. وعندما ترى اسمها، يغمرك إحساس بالراحة، لأنك لم تعد محرومًا من المعلومة. وهذا ينطبق على الرسائل النصية، ووسائل التواصل الاجتماعي أيضًا. إن كنت في اجتماع أو خرجت لتتناول العشاء، وتشعر أو تسمع رنين وصول رسالة لهاتفك، فقد تلاحظ أنك على نحو مفاجئ تجد صعوبة في الانتباه، لأن عدم معرفتك لما تقوله الرسالة يشعرك بالقلق، ويبدو الأمر كما لو كان هاتفك يضطرم نارًا في حقيبتك أو جيبك. فنار عدم اليقين تُخمد عندما تتفقد هاتفك لترى من أرسل لك الرسالة، أو تقرأ فحواها.

وإليك مثالًا آخر: فكِّر فيما تشعر به عندما تعلق في ازدحام مروري دون أن تعرف إلى متى سيستمر هذا الوضع. وبمجرد أن تبحث على خرائط جوجل أو محرك وايز، وترى إلى متى سيستمر التأخير، تشعر بتحسن كبير. إن الفترة التي عليك أن تنتظرها من الوقت لم تتغير ألبتة، ولكن سكّن قلقك ببساطة بمجرد معرفة إلى متى سيستمر هذا الازدحام. لقد ملأت فجوة المعرفة هذه، وقللت إحساسك بعدم اليقين، وتقليل التوتر الناجم عن عدم المعرفة هذا هو السبب الذي جعل مدينة نيويورك تعلق لافتات رقمية في نظم مترو الأنفاق الخاصة بها لتخبر الناس بالضبط بطول المدة التي عليهم انتظارها لحين موعد القطار التالي. فالركاب يفضلون أن يعرفوا أن القطار التالي سيصل بعد 15 دقيقة على ألا يعرفوا أنه سيصل بعد دقيقتين فقط.

إن الراحة الناجمة عن الحالة السلبية، أي التوق إلى المعرفة؛ مرضية في حد ذاتها. وهذا هو السبب الذي يجعل المسلسلات التليفزيونية تنهي الحلقات نهاية مشوقة بهدف إثارة فضول الحرمان. فنحن بحاجة إلى معرفة ما سيحدث، ما يجعلنا نسرف في المشاهدة!

فضول الاهتمام: الاكتشاف المنفتح والممتع الذي يجعلك فاغر

العينين

يثار فضول الاهتمام عندما نصبح مهتمين بتعلم المزيد عن أمر ما. وعادة لا يتعلق ذلك بمعلومة محددة (مثل اسم بطلة الفيلم)، وإنما فئة أوسع. وعلى سبيل المثال، هل كنت تعرف أن هناك حيوانات تظل تكبر في الحجم حتى تموت؟ وتوصف هذه الحيوانات بأنها ذات نمو غير محدود، وتتضمن أسماك القرش، والكركند، وكذلك الكنغر. وفي الواقع، تم اكتشاف كركند يبلغ وزنه 9 كجم، ويعتقد أن عمره 140 عامًا تقريبًا، وفقًا لحجمه. إنه كركند عجوز ضخم! أليس هذا مذهلًا؟

إن فضول الاهتمام أشبه بتعمقك في البحث على الإنترنت، وبعد ساعات من البحث تدرك أنك تعلّمت مجموعة كبيرة من الأمور، وأن تعطشك للمعرفة قد ارتوى. إنه شعور طيب أن تتعلم بعض الأمور الجديدة، وهذا يختلف عن سد نقص ما، لأنه لم يكن هناك نقص في المقام الأول (بمعنى أنك لم تكن تعرف أنك لا تعرف أي شيء عن أنواع ضخمة من الكركند، ولكنك عندما اكتشفت هذا الأمر، فُتنت به وسعدت بما عرفته). وعلى عكس فضول الحرمان، المعني بالوجهة، فإن فضول الاهتمام أكثر اعتناء بالرحلة.

فلماذا إذن نشعر بالفضول في المقام الأول؟ لقد اتضح أن الفضول يعتمد على التعلم القائم على المكافأة (يا للمفاجأة!).

تذكر أن التعلم القائم على المكافأة يعتمد على التعزيز الإيجابي والسلبي. وعليك القيام بمزيد من الأمور التي تشعرك بالرضا، وتقليل الأمور التي تشعرك بالسوء. وفي عصر رجل الكهف، كان ذلك مهمًا لمساعدتنا على إيجاد الطعام وتجنب الخطر.

قد يكون الأمر كذلك مع الفضول.

فكرة أن الفضول يتوافق مع التعلم القائم على المكافأة تدعمها مجموعة متزايدة من الأبحاث.

وفي دراسة أجراها «ماتياس جروبر» وزملاؤه في جامعة

كاليفورنيا في مدينة دافيس، طُلبت من الطلاب مراجعة قائمة من أسئلة المعلومات العامة، وتقدير مستوى فضولهم لمعرفة الإجابة.4 في ذروة الفضول، نشطت مسارات الدوبامين في المخ بكثافة متزايدة، وكان هناك رابط أقوى بين مراكز المكافأة والحُصين؛ وهي منطقة في المخ مسئولة عن الذاكرة. وذروة الفضول حثت الطلاب على تذكر قدر أكبر من المعلومات، وليس فقط الإجابات الخاصة بأسئلة المعلومات العامة.

وقد استعرضت دراسة أخرى أجراها «تومي بلانشارد» وزملاؤه في جامعة روتشيستر وجامعة كولومبيا، كيف أن الفضول المعني بتحصيل المعلومات مدمج في القشرة الجبهية الحجاجية.5 وتذكر أن القشرة الجبهية الحجاجية مرتبطة بقيمة المكافأة، وتضع قيمًا للأمور المختلفة]البروكلي مقابل الكعك[وفي الواقع، عند دراسة الرئيسيات، وجد فريق «بلانشارد» أن الرئيسيات كانت مستعدة للتنازل عن مكافآت مثل الحصول على كوب من الماء في مقابل حصولهم على معلومات.

وتشير هذه الدراسات كلها إلى أن تعبير التعطش إلى المعرفة ليس مجازيًّا. فاكتساب المعلومات يتبع المسارات السلوكية الأساسية التي يتبعها التعلم القائم على المكافأة، بل له قيمة مكافأة فعلية في المخ. وبإمكاننا أن نضيف معلومات إلى القائمة التي تحتوي على الطعام والماء عندما يتعلق الأمر بالبقاء. فالمخ القديم (المعني بإيجاد الطعام، وتجنب الخطر)، يقترن بالمخ الجديد (تحصيل المعلومات من أجل التخطيط للمستقبل وتوقعه) لمساعدتنا على النجاح اليوم. ولكن عندما يتعلق الأمر بالفضول، فهل هناك ما يسمى بمعلومات أكثر من اللازم؟

نكهات مختلفة، مكافآت مختلفة، نتائج مختلفة

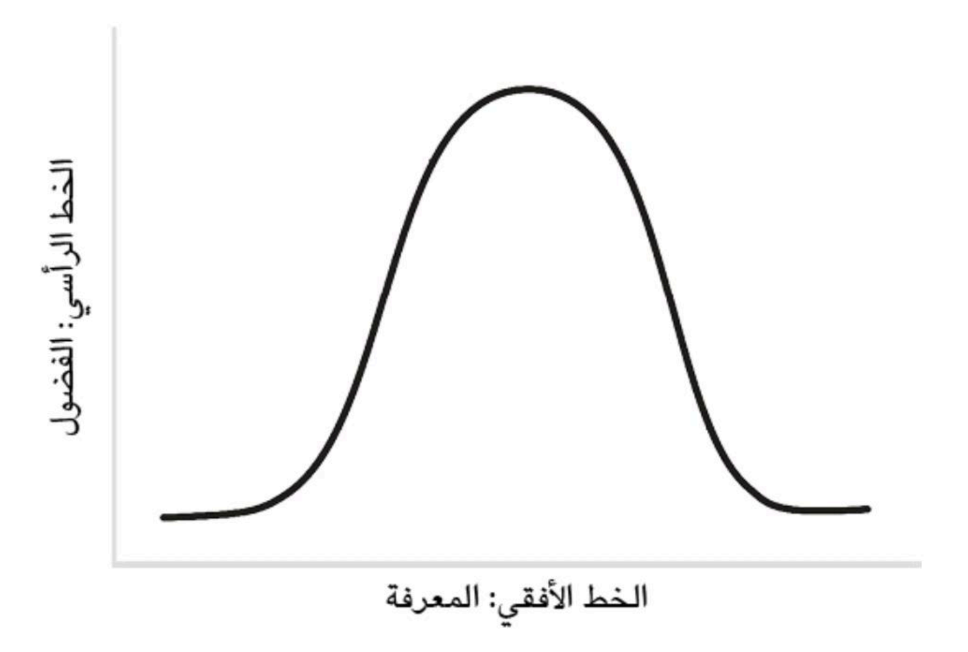
لكل «نكهة» من نكهات الفضول «مذاق» مختلف، وهي تندرج تحت فئات مختلفة من حيث ما تجعلنا نشعر به في أجسامنا: فالحرمان يشعرنا بالانغلاق، أما الاهتمام فيشعرنا بالانفتاح. فماذا عن بنيات مكافأتها التي تحرِّك هذه السلوكيات؟ فمع فضول

الحرمان، يمثل تلقي إجابة أمرًا مجزيًا، أما فضول الاهتمام، فيشعرك فضولك نفسه بالرضا.

هذا مهم لسببين: الأول، أنه مع فضول الاهتمام، لا تكون بحاجة إلى شيء خارجي لتحصل على مكافأة، فالفضول نفسه يعد مكافأة في حد ذاته، وثانيًا، وبسبب طبيعته المتأصلة، فإنه لا ينفد.

بالإضافة إلى كون فضول الاهتمام مصدرًا لا ينضب، فإنه يشعرك برضا أكبر (أي أكثر جدوى) عند مقارنته بفضول الحرمان المنغلق، الذي يتسم بالتوق إلى المعرفة.

إذن، كيف يمكنك استخدام هذه المعرفة لتحسين التعلم الذي يحركه الفضول؟ أولًا، فلنرسم شكلًا بيانيًّا لفضولنا ولمعرفتنا على هيئة منحنى يتخذ شكل حرف U مقلوب. تخيل الفضول على المحور الرأسي والمعرفة على المحور الأفقي. وإن كانت لديك معرفة بسيطة للغاية بشيء ما، فإن فضولك يكون منخفضًا للغاية. وعندما تبدأ تحصيل المعرفة، يرتفع مستوى فضولك ثم يستقر مستواه في النهاية. وعندما تكتسب قدرًا أكبر من المعرفة، يقل فضولك، لأن فجوات المعلومات قد سُدَّت.



بعبارة أخرى، يبدو أن الفضول يتبع قاعدة «جولديلوكس» فيما يتعلق بالمعلومات. فعدم اليقين البسيط بشأن أمر ما يفشل في

إثارة فضولك (من نوع الحرمان)، وعدم اليقين المفرط يثير القلق. ويتطلب إيجاد المنطقة المنشودة من الفضول أن تبقى على رأس المنحنى المقلوب على شكل حرف U، وأن تحظى بمجرد قدر كافٍ من المعلومات كي تحافظ على فضولك.

استخدام الفضول لتغيير عادة وللتعلُّم

يتعامل أغلبنا مع نفسه ومع العالم المحيط بفضول الحرمان، كما لو كان يمثل مشكلة يجب حلها، ولكننا جميعًا في موضع مثالي لبناء الفضول والحفاظ عليه من خلال التنويع بين فضول الحرمان وفضول الاهتمام. كما يمكنك الاستفادة من هذا التنويع بين النوعين لمساعدتك على كسر العادات القديمة وبناء عادات جديدة. وعند هذا الحد من الكتاب، تكون قد جمعت بعض المعرفة عن كيفية عمل عقلك، مثل معرفتك بتكوين عادة من خلال تحديد المكافآت. وهذا يساعدك على الصعود إلى أعلى منحنى الفضول الذي يتخذ شكل حرف U مقلوب مع ازدياد اهتمامك أكثر وأكثر بكيفية تسخير مخك ليكون رهن إشارتك، بدلًا من أن تكون تابعًا لرغباتك وعاداتك. وبالفعل هذا يعيدنا إلى عقلية النمو التي تحدثت عنها «كارول دويك»؛ وهي انفتاحك على التعلُّم من تجاربك والاهتمام بها، بدلًا من أن تنغلق على نفسك عند أول بادرة «فشل» (والانزلاق على منحنى حرف U المقلوب والشعور بعدم الاهتمام أو الإحباط).

آمل أن تكون قد اكتسبت القدر الكافي من المعلومات المفاهيمية ببلوغك هذا الحد، إذ ستؤهلك لأن تصبح في المنطقة المنشودة لتتمتع بقدر أكبر من الفضول بتجربتك الخاصة. وهذا من شأنه أن يمكِّنك من الكف عن محاولة التفكير في طريقة للتغلب على قلقك وتغيير سلوكك، وتسمح لنفسك بتسخير قوة الفضول، واستخدامها كمورد داخلي يحرك نفسه (لأنه مُجزٍ). وأغلب الظن أنك ترى بالفعل كيف أن ذلك يعدُّك لأن تبقى على قمة المنحنى الذي يتخذ شكل حرف U المقلوب؛ وتتمتع بالمزيد والمزيد من الفضول حيال ما يُشعرك به القلق، وكيف يثير حلقات عادة

الجزع والتسويف، بدلًا من افتراض أنك تعرف كل شيء عنه، وأن هذا الشعور لن يتغير أبدًا، أو أن عليك أن تجد حلًّا أو أسلوبًا عجيبًا يخلصك منه. كما أن هذا سوف يساعدك على العمل مع أي من عاداتك، وأيضًا أن تصبح أكثر فضولًا حيال ما يمكنك أن تتعلمه عندما تعلق في حلقة عادة ما.

وقد عبَّر «أينشتاين» عنه قائلًا: «للفضول أسبابه الخاصة كي يكون موجودًا. ولا يسعنا سوى الشعور بالانبهار عندما نتأمل أسرار الخلود، والحياة، والبنية الرائعة للواقع. ويكفي أن نحاول فقط أن نفهم القليل عن هذه الأسرار كل يوم. فلا تفقد أبدًا فضولك المقدس».6

الفضول: قوتنا الداخلية الخارقة

من بين جميع قدراتنا البشرية، يأتي الفضول على رأس قائمتي بأهم هذه القدرات. إن الفضول يعد حقًّا قوة خارقة، بداية من مساعدتنا على تعلم الصمود في هذا العالم، إلى جلب متعة الاكتشاف والتعجب.

في خريف عام 2019، قُدت معتكفًا صامتًا للتأمل استمر سبعة أيام لفريق الولايات المتحدة للسيدات للعبة لكرة الماء. وكنَّ مجموعة رائعة من السيدات اللاتي حصدن ميداليات ذهبية متتالية في الدورتين الأولمبيتين الأخيرتين. وعندما وصلن إلى مركز المعتكف، كن غاية في السعادة عقب الفوز ببطولة العالم، وكذلك الحصول على ميدالية ذهبية في دورة الألعاب الأمريكية. فكن حرفيًّا أفضل فريق في العالم في كرة الماء. فما الذي يمكنني أن أعلمهن أكثر عن كيف يكن أفضل البطلات الرياضيات؟

كنت أقود المجموعة لأعلى جبال كولورادو مع صديقتي العزيزة الدكتورة «روبين بوديت»، التي تشاركت معها قيادة ورش عمل ومعتكفات عديدة. وبعد مرور ثلاثة أيام، قدنا الفريق في رحلة خلوية لأعلى جبل يطل على منظر مهيب للوادي الموجود في الأسفل. كان هذا عندما قررت أن ألقي عليهن قنبلة الفضول.

وطوال الأسبوع، كنت أنا و«روبين» قد أكدنا أهمية التحلي بتوجه الفضول تجاه كل شيء، بداية بالتأمل، وحتى تناول الطعام، ولكننا ادخرنا طريقتنا لإثارة فضولهم حتى تحين اللحظة المناسبة. وحانت تلك اللحظة الآن.

بعد العد إلى رقم ثلاثة، أطلقت أنا و«روبين» صيحة مدوية مرددَين همم، كسرت الصمت التام (عادة ما نطلق مثل هذا الصوت عندما نشعر بالفضول حيال أمر ما، ويجب ألا نخلط بينه وبين الترنيمة التقليدية أومم). وجعلناهن يرددنها معنا، ودوت صيحات عبر قمم العالم. وقد وجه هذا التصرف تركيزنا جميعًا عليه، وأدخلنا مباشرة في حالة من الفضول.

طوال ما تبقى من الأسبوع، صارت عضوات الفريق مولعات باتباع ممارسة الفضول هذه. فعندما كن يشعرن بالإحباط أو العجز خلال جلسة ممارسة التأمل، بدت هذه الصيحة كأنها تساعدهن على استكشاف ما يشعرن به في أجسادهن وعقولهن (بدلًا من محاولة إصلاحه أو تغييره). وعندما كن يعلقن عادةً في حلقة من القلق أو انتقاد الذات، كانت صيحة همم تساعدهن على التحول إلى السرعة الثالثة والخروج من هذه الحلقة. وبدلًا من أن يفقدن السيطرة على عقولهن، ويغذين قدرًا أكبر من انتقاد الذات بشكل اعتيادي؛ وجدن أن صيحة همم قد تساعدهن على النظر للأمر بموضوعية ورؤية العناصر المكونة لحلقة العادة على حقيقتها؛ وهي الأفكار والمشاعر.

ساعدهن الفضول أيضًا على عيش اللحظة، وعدم توجيه انتقاد مهما كانت التجربة التي يعشنها. وقد ثبت أنه أقوى من أي نوع استخدمنه من القوة، أو قوة الإرادة (بشكل اعتيادي)، كما أنه أضفى توجهًا مرحًا ومبهجًا لمعتكف التأمل. (فمن الصعب أن تأخذ نفسك على محمل الجد عندما تصدر صيحة همم طوال اليوم).

على مر السنين، اكتشفت أن بإمكاني تعليم هذه الأداة البسيطة كطريقة لمساعدة الناس؛ بصرف النظر عن لغتهم أو ثقافتهم أو

خلفيتهم، كي يغوصوا مباشرة في تجربتهم المجسدة، وأن يصلوا إلى قدرتهم الطبيعية على التحلي بالفضول. كما أنها تتجنب «فخ العقل» المتمثل في الرغبة لسد فجوة المعرفة، وإيصال الناس مباشرة إلى تلك المنطقة المنشودة من الانفتاح والانخراط والفضول.

يناسب الفضول (فضول الاهتمام، وليس فضول الحرمان) جميع حالات السرعة الثالثة تمامًا: فهو سلوك خاص بالعرض الأكبر والأفضل موجود داخلنا (وهو ما يجعله متوافرًا على الدوام)، ويتيح لنا الخروج من حلقات عاداتنا القديمة على نحو مستدام.

وإليك مثالًا يوضح كيف يكون الفضول مفيدًا، قدّمه لنا مريض في برنامج Unwinding Anxiety:

عندما بدأت البرنامج للمرة الأولى، لم أكن مقتنعًا تمامًا بمزايا الفضول. واليوم، شعرت بنوبة هلع، وبدلًا من أن ينتابني الخوف أو الرهبة على الفور، كانت استجابتي التلقائية هي «همم، هذا أمر مثير للاهتمام». وهذا كبح جماح النوبة تمامًا! فلم أقل إن الأمر مثير للاهتمام فحسب، ولكنني شعرت بذلك حقًّا.

أحيانًا أتلقى السؤال: «ماذا يحدث لو لم أكن فضوليًّا؟» فأجيب قائلًا: «استخدم الترنيمة لتنخرط في تجربتك على الفور. همم، ما شعورك بعدم الفضول؟». وهذا يساعد على التحوُّل من عقلية التفكير وإصلاح الأمر إلى وعي فضولي بالأحاسيس والمشاعر المباشرة التي تسري في أجسادهم، والخروج من عقولهم المفكرة إلى مشاعرهم الجسدية.

كيفية ممارسة الفضول

لنشرح بشكل عملي تدريب الفضول الذي أعلِّمه للجميع في اليوم الأول من استخدام تطبيق Unwinding Anxiety. ويعمل هذا التدريب بمثابة الضغط على «زر الهلع» لديك عندما ينتابك القلق، وسوف يستغرق دقيقتين تقريبًا.

في البداية، ابحث عن مكان مريح وهادئ. يمكنك أن تجلس أو تستلقي، أو حتى تقف، وكل ما تحتاج إليه هو أن تكون قادرًا على التركيز دون أي مشتتات.

استرجع آخر مرة أو «حادثة» واجهتها مع حلقة عادة ما. وانظر ما إن كان بإمكانك تذكر المشهد، وانتقل مباشرة إلى السرعة الثانية الاسترجاعية، أي ركِّز على السلوك نفسه.

انظر إن كان بإمكانك أن تعاود عيش تلك التجربة، والتركيز على ما شعرت به عندما أوشكت على التصرف وفقًا لسلوكك الاعتيادي. وما الذي شعرت به حيال رغبتك في المضي قدمًا و«إتيان» هذا السلوك؟

تفقَّد الآن ما يشعر به جسدك.

ما أقوى إحساس تشعر به الآن؟ إليك قائمة بكلمات وحيدة، أو عبارات كي تختار من بينها، واختر واحدة منها فقط، التي تمثل أقوى عاطفة تشعر بها:

- الضيق
- الضغط
- التشنج
- الاضطراب
- ضيق التنفس
- الحرقة
- التوتر
- الانقباض
- السخونة
- ألم في معدتك
- طنين/ اهتزاز

هل تشعر بذلك في الجانب الأيمن أم الأيسر من جسدك؟ في الجزء الأمامي أم الأوسط أم الخلفي من جسدك؟ وأين تشعر به

على نحو أقوى؟

الآن، أطلق صيحة همم، هل تصدر هذه الصيحة من الجانب الأيمن أم الأيسر من جسدك؟ في الجزء الأمامي أم الأوسط أم الخلفي من جسدك؟

لا تقلق من المنطقة التي اخترتها أيًّا كانت؛ فكلها مناطق ممتازة.

هل كان هناك أي شيء لاحظته عند تحليك بالفضول حيال أي جزء من جسدك شعرت فيه بذلك الإحساس؟ وهل ساعدك التحلي بالفضول على الاقتراب أكثر من ذلك الإحساس؟

إن كنت لا تزال تشعر بذلك الإحساس، فانظر إن كان بإمكانك التحلي بالفضول وملاحظة ما يجري داخلك أيضًا. وهل هناك أحاسيس أخرى تشعر بها؟ ما الذي يحدث عندما تشعر بالفضول حيالها؟ هل تتغير؟ ما الذي يحدث عندما ينتابك فضول حقيقي عما تُشعرك به؟ اتبعها خلال الثواني الثلاثين التالية، ولا تحاول القيام بأي شيء حيالها، بل فقط لاحظها. فهل تتغير على الإطلاق عندما تلاحظها بتوجه يتسم بالفضول؟

إليك مثالًا قدَّمه لنا شخص في برنامج Unwinding Anxiety:

إن اختبار التوتر مذهل حقًّا! فكونك تستشعر أي جزء من جسدك الذي تحس فيه بالتوتر، ثم «تتعمق» في الأحاسيس الفعلية يغير التجربة بأسرها. في عملية التركيز على التوتر والانزعاج، أجد هذه الأحاسيس الجسدية تتحول إلى مصادر اهتمام حقيقي، وأفقد «النظرة» السلبية التي أضفيتها عليها. فالفضول يتفوق على القلق! لقد سمعت ذلك مرات عديدة، ولكن معرفتك إياه من داخلك تنقلك إلى مستوى مختلف تمامًا. لقد صرت أرى الآن كيف ينجح ذلك، وهذا يمنحني شعورًا بأنني قادر عليه.

كان هذا التدريب القصير لكي تذوق طعم الفضول، ولتدعم قدرتك الطبيعية لأن تكون واعيًا، بل فضوليًّا كذلك حيال ما يحدث في جسدك وعقلك في الوقت الحالي، بدلًا من أن تعلق

في حلقة العادة. وإن لاحظت أن تحليك بالفضول جعلك تكتسب قدرة على معايشة أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية أكثر مما فعلت في الماضي ولو لجزء من الثانية، فأنت بذلك تكون قد اتخذت خطوة هائلة للأمام.

هذه هي السرعة الثالثة؛ إنها عملية الخروج من حلقات عادتك القديمة إلى اللحظة الحالية. وعندما تستخدم صيحة همم كشعار، فإنك تظهر حس الانبهار الطفولي، خاصة إن لم تكن قد استخدمته منذ فترة. وتساعدك هذه الصيحة على معايشة تجربتك المباشرة، بدلًا من أن تعلق في أفكارك وأنت تحاول أن تفعل شيئًا حيال حلقات العادة المزعجة تلك، أو أن تصلح نفسك.

عندما تظهر رغبة بأن تقوم بسلوك اعتيادي، أو كذلك عندما تكون في خضم الإتيان بهذا السلوك، انظر ما إن كان بإمكانك ممارسة الانتقال إلى السرعة الثالثة. وحاول أن تستحضر توجه الفضول ولو في السرعة الثانية وأنت تتساءل: ما الذي سأستفيده من هذا؟ حتى يتسنى لك الانفتاح على التجربة والمضي قدمًا نحو عقلية النمو (انظر وتعلَّم).

الفصل 17: قصة ديف، الجزء الثالث

إليك كيف ضخَّم «ديف» فضوله كي يقهر خوفه وقلقه.

في إحدى زياراته إلى عيادتي، أخبرني «ديف» بأن والده كان يعتدي عليه جسديًّا عندما كان طفلًا. فبينما كان يجلس هناك مهتمًّا بشئونه، وعلى نحو مفاجئ، كان والده يضربه. ولم يكن هناك سبب واضح لذلك (ولا أعني أن هناك أي سبب على الإطلاق لأن يضرب الأب ابنه)، بدا الأمر كما لو أن «ديف» كان مجرد كيس ملاكمة في المتناول بالنسبة لوالده. وأدرك «ديف» أنه نتيجة الاعتداء الجسدي عليه، كان مخه في حالة تأهب مستمرة منذ طفولته، وكان يبحث دومًا عن الخطر. ولم يستطع مخه أن يحدد قط أي البيئات آمنة وأيها خطيرة حقًّا، ذلك لأن والده كان يصفعه بشكل عشوائي، وليس بشكل منتظم. (فهل تذكر مفهوم التعزيز المتقطع الوارد في الفصل 3؟ إنه لا يقتصر فقط على دفع الناس إلى إدمان ماكينات القمار، ووسائل التواصل الاجتماعي). ولم يستطع مخ «ديف» أن يستخدم عمليات التعلُّم القائمة على المكافأة في تقييم السلوكيات باعتبارها آمنة أو غير آمنة، لذلك افترض ببساطة أنه ليس هناك شيء آمن (فذلك أكثر أمانًا له). وعاش حياته هو في حالة من التأهب القصوى (وبتوتر شديد) لأكثر من ثلاثة عقود.

وهذا قاد «ديف» لاكتشاف مهم. فقد أدرك أن تأهبه الشديد كان عادة اعتادها، وصارت جزءًا من هويته.

وللتغلب على ذلك، أعطيته ممارسة بسيطة ليتبعها. وأخبرته بأن عليه عندما يشعر بما لو أنه في حالة تأهب قصوى، ينبغي أن يتوقف للحظة، وأن يتحلى بالفضول بشأن ما يشعر به، وأن عليه أن يتفقد الأمر ليرى إن كان هناك أي خطر. وطلبت منه أيضًا أن يجرِّب ذلك في عيادتي، وأن يعلمني بما دار في تجربته. وبعدما خاض هذه التجربة، قال لي: «يا إلهي، لقد اختفت هذه المشاعر عندما بدأت أبحث عنها».

سألته: «هل هناك خطر الآن؟».

فأجابني: «ليس هناك خطر... بل هدوء».

من الممكن رؤية عادة التأهب القصوى على حقيقتها؛ وهي أنها أحاسيس مرتبطة بالخطر. وفي غياب الخطر، من خلال التحلي بالفضول حيال هذه المشاعر، استطاع «ديف» أن يرى بنفسه أن هذه الأحاسيس ليست خاطئة فحسب (حيث تشير إلى وجود خطر رغم عدم وجوده)، ولكنها سوف تتلاشى من تلقاء نفسها.

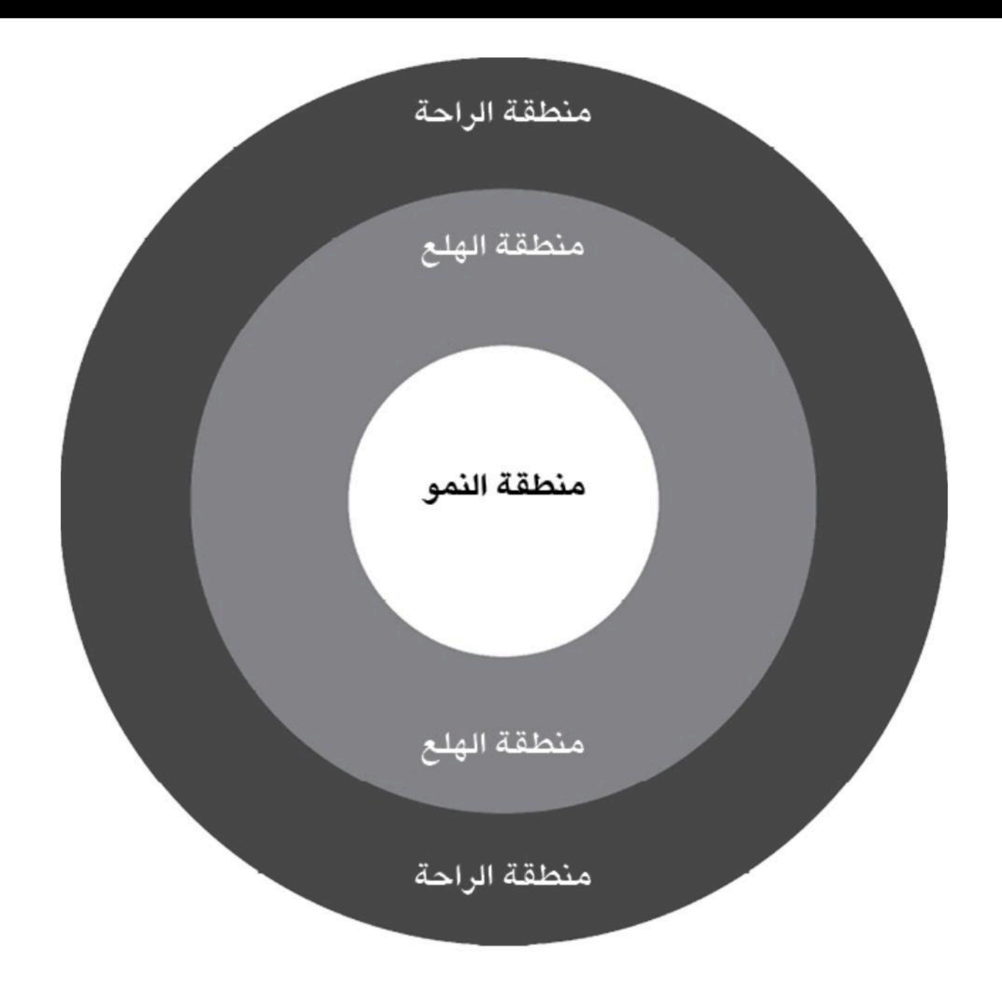
أرسلته إلى منزله كي يتدرب. وكل ما كان يحتاج إليه هو بعض الوقت، وتكرار التدريب كي يُحدِّث نُظم ذاكرة مخه القديمة من حالة «عدم الأمان» إلى حالة «الأمان». والأهم، أنني لم أكن أحاول إقناعه بأنه في أمان، ولا أطلب منه أن يقنع نفسه بذلك. وإنما كنا نحاول أن ندربه على أن يقدم إلى مخه معلومات أكثر دقة.

وبمرور الوقت، تعلَّم «ديف» أنه لا يجوز له أن يكون قلقًا طوال الوقت. والغريب في الأمر أنه بينما كان يستمتع بفترات طويلة من الهدوء، شعر بالغرابة والاختلاف، فقد كان مخه يقاطعه، ويتساءل عما إن كان هناك خطب ما (فقد كان يرتدي نظارات العادة القديمة)، وعما إن كان ينبغي له أن يقلق.

كان «ديف» يتبنى «سلوك السافانا» التقليدي. تذكر أن مخنا جُبل على التعامل مع الأمور من منطلق «السلامة أولًا». فإن كنا نستكشف جزءًا جديدًا من غابات السافانا، فمن الواجب أن نكون في حالة ترقب لأي خطر. ولن نتمكن من الاسترخاء إلا بعد أن نمسح هذه المنطقة مرة تلو أخرى، ولا نعثر على أية علامة لوجود خطر. ومن هنا تنبع الفكرة المعاصرة لمنطقة الراحة. فعندما نكون في مكان آمن ومألوف، نشعر بالراحة. وقد يكون ذلك مكانًا ماديًّا يشعرنا بالأمان (مثل المنزل)، أو نشاطًا نجيده (مثل لعب رياضة مفضلة، أو العزف على آلة موسيقية)، أو حتى مساحة ذهنية نوجد فيها (تقديم ندوات عن تغيير العادات يعد منطقة الراحة لديَّ، ولكنني لا أحب العمليات الحسابية كثيرًا).

عندما نخرج من منطقة الراحة الخاصة بنا، يبدأ مخنا المعني بالبقاء يحذرنا بأننا ندخل مناطق مجهولة، وأنها قد تكون خطرة. وإن نظرنا إلى العالم باعتباره آمنًا أو غير آمن، فسيكون الخياران الوحيدان لدينا هما الراحة أو الخطر: إما أن نكون في منطقة الراحة، وإما في منطقة الخطر (التي يسميها كثير من مرضاي منطقة الهلع، لأنهم يشعرون بعدم راحة شديد، ويبدأ الهلع يتملكهم). هكذا وصفها لي «ديف»؛ فعدم إحساسه بالقلق كان يقلقه، لأنه كان شعورًا غير مألوف بالنسبة له. وبعبارة أخرى، عدم الراحة الناجم عن الوجود في مساحة ذهنية جديدة، حتى لو كان ذلك المكان الجديد حديقة هادئة، سيحفز مخه المعني بالبقاء لينتبه لأي خطر. ومن يدري، فقد يكون الهدوء خطيرًا.

ومع ذلك، فإن هناك خيارًا آخر. إذ بالعودة مرة أخرى إلى عقلية النمو في مقابل العقلية الثابتة التي قدمتها «كارول دويك»، يمكننا أن نضيف منطقة بين الراحة والخطر؛ وهي منطقة النمو المشهورة. فالعالم خارج منطقة الراحة الخاصة بنا لا يكون خطرًا دومًا، بل نحتاج فقط إلى أن نتأكد إن كان كذلك. وسواء أكنا نستكشف فكرة جديدة، أم مكانًا غير مألوف، أم شخصًا التقيناه من فورنا، يمكننا أن نتعامل مع المناطق الجديدة بخوف أو أن نتبنى توجه الفضول. وكلما انتابنا قدر أكبر من الفضول، انفتحنا أكثر على التعلم والنمو من الاستكشاف، مقارنة بالانغلاق أو الهرع إلى منطقة الأمان الخاصة بنا عند أول بادرة لعدم الراحة. فجميعنا نحتاج إلى أن نضع هذا في اعتبارنا وهو: إن التغيير قد يكون مخيفًا، ولكنه يجب ألا يكون كذلك. وكلما تعلمنا بشكل أكبر تقبُّل عدم الراحة النابع عن الاختلاف، وأدركنا أننا قد نشعر بالتوتر لمجرد أن هذا الأمر جديد علينا، زاد شعورنا بالراحة في منطقة النمو. وهذه هي كيفية تعلُّمنا ونمونا في النهاية. وكمكافأة إضافية، كلما شعرنا بالراحة في منطقة النمو الخاصة بنا، زاد حجم هذه المنطقة داخلنا.



ناقشت أنا و«ديف» هذا الأمر مستعينين بفكرة الأصدقاء. فأحيانًا قد تشعر بأن الأصدقاء القدامى يبعثون على الإحساس بالراحة لمجرد أنك تألفهم، ولكن قد لا يكون الوجود معهم الآن أمرًا طيبًا بالضرورة (مثل صديق الطفولة الذي كان يسخر منك دائمًا). قد يستخدم «ديف» الوعي مع هذا الأمر أيضًا، ويلاحظ أنه بسبب الألفة، كان القلق مصدر راحة غريبًا بالنسبة له، ومع ذلك تجاوز ذلك الآن. وعندما بدأ يتخلص من حلقة عادة قلقه القديمة، تعلم «ديف» أن يعيش أكثر وأكثر في منطقة النمو الخاصة به، وبذلك، بدأ يتعلم أن يكون أكثر ألفة وارتياحًا لمشاعر الارتياح والهدوء وكذلك البهجة. وقد وجد أصدقاء جددًا، أصدقاء قد يصبحون رفقاء حياته.

على مدار هذا الكتاب، أكدت أمر الفضول. وذكرت أن الفضول له قوة خارقة تساعدنا على استبدال السلوكيات الاعتيادية القديمة بـ«سلوك» بسيط، وهو الوعي المقترن بالفضول. ومع أي شيء غير مستحب (خاصة القلق والهلع)، نميل إلى أن نهرب منه، وهو ما يصبح بعد ذلك سلوكًا مكتسبًا. أما عند استخدام الفضول، فقد

نتعلم الالتفات إلى أمور غير محببة، أو الميل نحوها كذلك. وكل هذا الفضول قد يساعدنا على التحرر من حلقات العادة القديمة وتجاوزها (من المذهل أن تدرك كم أن الجزع مريح، أليس كذلك؟)، ونحن نتعلم اكتشاف أحاسيس تسري في أجسامنا وعقولنا، ونراها على حقيقتها؛ وهي أنها مجرد أفكار وأحاسيس تأتي وترحل فحسب.

يختلف الفضول عن قوة الإرادة أو العزم. فالعزم معني بالتصميم، ولكنه يحتاج إلى قدر هائل من الطاقة التي تنفد تاركة إيانا في أسوأ حالاتنا (مستنزفين ومهزومين). وببساطة، إن الجهد يتطلب جهدًا. فعندما أركب الدراجة الجبلية، تساعدني قوة الإرادة على التحرك بسرعة منخفضة و«بذل جهد» لصعود الهضبة حتى أتمكن من الوصول إلى القمة. وخلال النزول من الجبل أو منطقة وعرة مليئة بالصخور، أو من جزء تغطيه جذورالنباتات، أجد أن بذل الجهد لا يوصلني لأي مكان. أما إن وجَّهت العجلة الأمامية نحو الصخور وحاولت أن أسيطر عليها مستخدمًا القوة المحضة فحسب، فإن الأمر ينتهي بي بالسقوط.

إن الفضول أمر مختلف. فعندما تتحلَّى بالفضول بخصوص أمر ما، فإنه يجذبك دون جهد، لأنه في حد ذاته يكون شعورًا جيدًا ومجزيًا. وكلما تحليت أكثر بالفضول والانفتاح على التجارب التي تعيشها، يزداد مخزون طاقتك للاستكشاف. وعند ركوب الدراجات الجبلية، يصل فضولي لأعلى درجاته، وبدلًا من أن ألقي نفسي بشكل أعمى في جزء وعر، يمكنني دراسة كل المسارات المختلفة التي يمكنني أن أبرع في شق طريقي خلالها.

عندما يتعلق الأمر بالعقبات والصعوبات والعادات الذهنية الخاصة بك، فإن أمامك أراضي كثيرة لاستكشافها، خاصة أنك تستكشف المنطقة المذهلة الثرية التي ليست لها نهاية الموجودة بعقلك. لذلك، لا تحاول أن ترهق نفسك، ولا تحاول أن تدفع نفسك للأمام. بل دع الفضول يقدك بشكل طبيعي قدمًا، ويبني قدرتك على التعامل مع تحديات جديدة في المستقبل، وادخر

قوتك لوقت الحاجة إليها.

كما أن الفضول ينقلك من العقلية الثابتة إلى عقلية النمو بشكل طبيعي. فكلما كان فضولك وانفتاحك على تجاربك أكبر، زاد مخزون طاقتك للاستكشاف. فوظيفة الفضول هي مساعدتك على أن تتعلم، ويمكنك أن تفعل ذلك فقط من خلال المشاركة الفعالة.

وعلى مدار بضعة أشهر، اكتشف «ديف» قوة الفضول، وكتب لي رسالة بريد إلكتروني قال فيها:

أعتقد أنه من المهم أن يفهم الناس أنني تجاوزت شعوري بالفزع من ترك فراشي، وأنني قدت سيارتي في رحلة عبر رود آيلاند بأكملها. فقبل ثلاثة أسابيع، كنت خائفًا بشدة من أن أوصل خطيبتي إلى المطار. وأمس، أوصلت أحدهم إلى المطار دون أي قلق. فلم أعد أفكر كذلك في الذهاب للمتجر وتسوق البقالة الآن، ولكن قبل شهرين لم يكن بإمكاني أيضًا الدخول إلى متجر هول فودز. لقد أحرزت تقدمًا هائلًا، وهو تقدم صحي. فلم أعد أسيرًا للمسكنات، أو أعتمد عليها كي أعيش حياتي. لقد غيرت منظوري بالكامل، وصرت أكثر سعادة.

هذا لا يعني أن قلق «ديف» اختفى بشكل عجيب. فمن خلال استخدام فضوله واستبدال استجابة الخوف لديه بذلك العرض الأكبر والأفضل عندما ينتابه القلق، عاد «ديف» يتولى زمام القيادة، ويستكشف الحياة وفق شروطه الخاصة.

خذ نفسًا

يميل الأشخاص البالغون إلى الخجل من أمور عديدة، من بينها قول همم على الملأ (أو لأنفسهم كذلك)، حتى لو بصوت ناعم أو بشكل تلقائي. ولكن هذا لا يعني أنه ليس بإمكانك ممارسة الفضول في أماكن تشعر فيها بأنك أقل خجلًا، مثل الحمام، والماء يجري، حيث لا يمكن لأي شخص أن يسمعك («همم، ما رائحة هذه الصابونة؟»). إن كان لديك أطفال، يمكنك أن تراقب

الفضول «في البرية» من خلال مراقبة الأطفال ذوي السنوات الثلاث، والانضمام إليهم على الفور. ولكنني سوف أعلمك أسلوب السرعة الثالثة الذي يمكنك استخدامه في أي وقت كطريقة لمساعدتك على التخلص من حلقات عاداتك القديمة. إنه ممارسة غير ملحوظة، ولا تثير أي إحساس بعدم الأمان، ويمكنك أن تمارسها بصحبة الآخرين أو في العمل كذلك.

تدريب التنفس

تهدف السرعة الثالثة إلى إيجاد عرض أكبر وأفضل متاح يساعدك على تجاوز حلقات عاداتك القديمة، وفي الوقت نفسه لا تغذي عملية حلقة العادة.

عندما نعلن نحن الخبراء الطبيين في أي مستشفى حالة طوارئ لمريض مغشي عليه، نشرع في البداية بثلاثة أمور أساسية، وهي مجرى الهواء والتنفس والدورة الدموية. فنبدأ بمجرى الهواء، لأنه إن كان مجرى هواء المريض مسدودًا، فكيف له أن يتنفس؟ ثم ننتقل إلى الأمر الثاني؛ وهو التنفس. إن كان المريض يتنفس، فهناك احتمال كبير بأن تكون على قيد الحياة، ما يجعلنا نحن الأطباء نتوقف عند هذا الحد دون أن نحدث أي ضرر إضافي.

وإن كنت تجلس في اجتماع في العمل، فأغلب الظن أن كل الحاضرين يتنفسون. ونظرًا لأن الجميع يتنفس، فإن صادف أن لاحظت أنك توشك أن تعلق في حلقة عادة مثل مقاطعة الآخرين، أو تبني موقف دفاعي إزاء تعليق أحد الحاضرين، يمكنك أن تتوارى خلف غطاء الحياة الطبيعية، وتأخذ دقيقة لكي تنتبه إلى تنفسك كطريقة لعدم تغذية وحش العادة هذا. أرأيت، إن تنفسك هو في الحقيقة عرض أكبر وأفضل للسرعة الثالثة.

1 - تنفسك متاح دومًا.

2 - انتباهك إلى تنفسك يساعدك على التخلص من حلقة عادتك القديمة.

3 - التنفس لا يغذي عملية حلقة العادة نفسها.

إن هناك كمًّا هائلًا من التعليمات، وكتبًا كاملة مخصصة لتعليمك كيفية الانتباه إلى تنفسك كطريقة لـ«ترسو» في اللحظة الراهنة. فلا تتردد في قراءتها. (أحد الكتب المفضلة لديَّ هو كتاب *Mindfulness in Plain English* للكاتب «بهانتي هينيبولا جوناراتانا»).

سأعطيك نسخة قصيرة يمكنك استخدامها عندما تكون في اجتماع.

اجلس، وهذه هي الوضعية التي على الأرجح تكون عليها بالفعل، أو قف (إن كان الاجتماع وقوفًا)، في وضع مريح. ولا تغمض عينيك، وإلا سيعتقد الجميع أنك نائم. سل نفسك كيف أعرف أنني أتنفس؟ وتحلَّ بالفضول لترى أين تشعر بالأحاسيس الجسدية (من الأفضل أن تصدر صوت همم في صمت). وقد تلاحظ الأحاسيس الجسدية لمعدتك وهي تنخفض وترتفع، قد تلاحظ حركة صدرك إن كنت متوترًا بعض الشيء وتعاني ضيق التنفس. (إن لاحظت أنك تتنفس عبر أنفك، فأنت تتقن العملية بالفعل، حيث يمكن أن يكون هذا غير ملحوظ).

بمجرد أن تجد الموضع الذي لاحظت فيه أحاسيس جسدية مرتبطة بتنفسك، يمكنك ببساطة أن تواصل الانتباه إلى تنفسك، أما إن وجدت أن الأمر أصبح مملًا، أو ينطوي على تحدٍّ، زد مستوى فضولك من خلال مراقبة العمليات الطبيعية التي تحدث في جسدك، والتي تحدد دورة تنفسك، مثل متى يتوقف شهيقك/ زفيرك، ويغير مساره، أو المدة التي يتوقف خلالها جسدك بين كل عملية شهيق وزفير (ثق بي، من المذهل أن تراقب عملية تنفسك!).

لتطبيق ممارسة التنفس في لحظات القلق والرغبات وغيرها من الأمور المرتبطة بحلقات العادات، جرِّب الشكل التالي.

استخدم فضولك لتتفقد وترى موضع جسدك الذي تشعر فيه

بأكبر قدر من التوتر أو الرغبة في تصحيح العبارة الأخيرة التي قالها زميلك. والآن تنفس ببطء من أنفك، وأدخل الهواء مباشرة إلى ذلك الجزء من جسمك (لا تشغل نفسك بقيامك بذلك على نحو صحيح من الناحية التشريحية، فقط تتبع نفسك). دع هذا النفس يصل مباشرة إلى موضع شعور القلق أو الرغبة، وأبقه هناك بضع ثوانٍ قبل أن تخرج النفس. وإن لم يبدُ الأمر غريبًا بالنسبة لك، فإن بعض هذا الشعور سيخرج مع نفسك عندما تقوم بالزفير. إن لم تكن تفضِّل مثل هذا الأمر، فتفقد لترى إن كان الإحساس السيئ داخلك قد تغير مع دورة التنفس تلك. ثم كرر هذه العملية. خذ نفسًا عميقًا ببطء، وتخيَّل ذلك النفس الطيب الفضولي وهو يصل مباشرة إلى موضع جسدك الذي تشعر فيه بالتوتر. ودع نفسك يحيط بشعور القلق ذلك، ويدثره ببطانية دافئة من الفضول والطيبة للحظة، ثم أخرج هذا النفس وتحرر من ذلك الشعور. وانظر إن كان هذا الشعور يتحرر مع الزفير.

يمكنك أن تكرر ذلك بضع دورات من التنفس، الأمر الذي قد يستغرق دقيقة أو اثنتين، أو حتى يشعر رئيسك بالريبة لأنك تبدو هادئًا أكثر من اللازم ومتمالكًا نفسك.

إليك مثالًا من أرض الواقع للاستخدام البناء للوعي بالتنفس، قدمَّه لنا شخص كان يختبر برنامجنا Unwinding Anxiety. وقد كان هذا الشخص في عمله:

وجدت نفسي في اجتماع أشعر بالقلق حيال إثارة نقطة صعبة. فشعرت بأنني أعاني ضيق تنفس، وهو الأمر الذي شعرت بالفضول حياله. ولاحظته قليلًا، وقلت لنفسي: «أتساءل ما السبب لذلك»، ثم قلت في نفسي كذلك: «حسنًا، إنه القلق!»، ثم تجاوزته وتخلصت منه! إنها السرعة الثالثة!

(في الواقع، هذا المثال هو خليط بين التنفس والفضول وممارسة الملاحظة التي سوف تتعلمها لاحقًا، ولكنك فهمت المغزى).

وإليك مثالًا آخر:

كنت في اجتماع اليوم عندما تلقيت بعض الآراء السلبية التي كانت مفاجئة بالنسبة لي، وكان من المثير للاهتمام للغاية أن أشعر بحرارة احمرار وجهي، وشعرت باستجابة التوتر تنشأ داخلي، ولكنني بعد ذلك تجاوزته. واستطعت أن أحافظ على هدوئي فترة أطول، واستمعت على نحو أفضل، ولاحظت بوضوح استجابة التوتر تصيب الآخرين الحاضرين للاجتماع. وكانت الخطوة التالية هي قدرتي على الوصول إلى مستوى من الهدوء يمكنني من خلاله أن أفكر بصفاء ذهن في تلك اللحظة وأصوغ ردًّا منطقيًّا!

لاحظ كيف أن الفضول ليس من نوع القوة الخارقة التي تمنحك بشكل عجيب قدرة على الاستبصار أو صياغة ردود فورية منطقية وواضحة للرد على زملاء العمل، ولكنه ببساطة يساعدك على النظر للأمر بموضوعية وألا تعلق في حلقة العادة.

إن التنفس موضوع ملائم يمكنه أن يكون بمثابة جذر شجرة تتشبث به عندما تلاحظ أنك بدأت تنزلق على منحدر حلقة عادة التوتر. فأيهما أفضل بالنسبة إليك: أن تعلق في حلقة عادة كنت تحاول تغييرها منذ أمد بعيد (وربما تؤنب نفسك باستمرار بسببها)، أم التغلب عليها؟

قد تتساءل أيضًا لماذا لا يعد إيلاء الانتباه لتنفسك مجرد مشتت آخر. حسنًا، هذا لأن إيلاء الانتباه لتنفسك يبقيك في اللحظة الحالية بطريقة مجسدة. وبعبارة أخرى، تظل في تجربتك المباشرة، في اللحظة الحالية، بدلًا من أن تحاول أن تهرب منها بالبحث عن مشتت خارج نفسك.

لذلك، انظر إن كان بإمكانك اليوم أن تعكف دون خجل على بناء عضلات فضولك الذهني إن لم تكن قد فعلت ذلك بعد، وانظر كيف تبدو إضافة قليل من ممارسة الوعي بالتنفس إلى هذا الخليط. فكلتا الممارستين الرائعتين اللتين تنتميان إلى السرعة الثالثة تساعدانك على تجاوز حلقات عاداتك القديمة، وتبني أخرى جديدة، تكون أكثر جدوى.

الفصل 18: ما الجيد بشأن الأيام الممطرة؟

قبل اختراع الإنترنت وغيره من أسلحة التشتيت الشامل، كان البقاء داخل المنزل في يوم ممطر كثيرًا ما يعني استخدام خيالك، واستكشاف شيء تلعب به. وبالنسبة لي، كان ذلك يعني في كثير من الأحيان إيجاد لعبة يمكنني تدميرها باسم العلم. وتحت لافتة «لنكتشف كيف تعمل هذه اللعبة»، كنت أبحث عن أية مطرقة أو مفك أو أية أداة أخرى أحتاج إليها لتفكيك اللعبة لأرى كيف تعمل.

ذات يوم، كنت في غرفتي عندما صادفت مشكلة تدمير شائكة، وتصورت في حماقة مني أن التعامل معها يحتاج إلى سكين. ولكوني عضوًا في الكشافة، تعلمت التعامل الجيد مع السكين، وكان مسموحًا لي بأن أمتلك سكينًا أو اثنتين (وحملها في بعض الأحيان). ومع الأسف، عندما قمت بعملية الشق، ضغطت أكثر من اللازم وانزلقت السكين؛ مخلفة جرحًا غائرًا في منتصف إبهامي. ولعل حاستي السادسة كطبيب مستقبلي جعلتني أتبع غريزيًّا البروتوكول الأساسي للحفاظ على الحياة، وهو الاتصال برقم النجدة 911، الذي كان قبل ظهور الهواتف الخلوية، يستلزم أن أركض على السلالم بسرعة وإيجاد أمي. وبينما كنت أركض، وضعت في عجالة «عاصبة» باستخدام ما كان متاحًا لديَّ لوقف النزيف: وهما إصبع سبابتي وإبهام اليد الأخرى. نجحت في الوصول إلى أمي، وبالكاد تمالكت نفسي كي لا أفقد وعيي، لأنني أذكر أنني صحت بصدق طفل لا يعرف أي شيء عن التشريح أو الطب قائلًا: «لا بد أنني قد قطعت شريانًا!» (لكي أكون منصفًا؛ كان الجرح غائرًا بالقدر الكافي لجعل الندبة واضحة حتى الآن، ما جعل بصمة إبهام يدي اليسرى مقسومة من المنتصف). ولكون أمي الأكبر قليلًا والأكثر حكمة مني، أكدت لي أنني لم أقطع شريانًا، وساعدتني على تضميده.

ما الذي حدث؟ حسنًا، كنت مشغولًا جدًّا بتفكيك اللعبة التي كنت أمسك بها، ما جعلني أكف عن إيلاء انتباهي لكيفية قيامي بذلك.

المسبب: الإحباط من عدم قدرتي على تفكيك اللعبة

السلوك: تجاهل الطريقة الصحيحة لاستخدام السكين، فأمسكت أداة حادة ودفعتها بشدة

النتيجة: إحداث جرح في إصبع إبهامي

ولتوضيح حلقة العادة التي ذكرتها سابقًا، لا أعني أنني كنت معتادًا قطع إبهامي، وإنما كنت معتادًا الانشغال بالرغبة في عمل شيء، للحد الذي كان يمنعني من أن أتمهل وآخذ نفسًا، وأجمع الأدوات الصحيحة اللازمة لأداء المهمة؛ سواء أكان مسمارًا مفكوكًا في مكان ما في المنزل، أم جهازًا جديدًا بحاجة إلى تجميعه.

المسبب: الإحباط بسبب عدم الرغبة في التوقف عن عمل شيء حتى أحصل على الأداة المناسبة للقيام بالمهمة

السلوك: الاستمرار في استخدام طرف الشوكة كي أحاول إحكام ربط المسمار في خزانة المطبخ

النتيجة: مسمار عالق يحتاج لإزالته واستبداله بآخر

كانت فترة طويلة قد مرت على دخولي مرحلة البلوغ حين أدركت نمط العادة هذا. وما ساعدني على التغلب عليها هو رؤية كل المسامير والبراغي التي أفسدتها باستخدام أية آلة حادة تطالها يدي (السرعة الثانية)، وكيف أنني قد أتم المهمة على نحو أسرع وأنظف عندما أخصص 30 ثانية فقط للذهاب إلى المرآب وأحضر الأداة المناسبة (السرعة الثالثة).

إن القواعد تذهب أدراج الرياح عندما نعلق في حلقات العادات. ألم تجرب استخدام القواعد لتغيير عادات من قبل؛ مثل «امتنع عن السكر»، أو «كن لطيفًا دومًا»، أو «لا تحتسِ المشروبات الكحولية»؟ ولأي مدى نجحت هذه القواعد؟ بعد ثلاثة أيام من عدم تناول السكر، تجد نفسك تعاني أعراض انسحاب السكر في

جسمك، أو تنفجر غاضبًا في وجه أي شخص كي يبتعد عن طريقك وأنت تتجه لخزانة الشراب، وأنت تعرف تمام المعرفة أنك سترتكب إثمًا بفعل ذلك.

إن المشكلة هي أن القواعد توضع لكي تُخرق، خاصة من قبل الأطفال الذين يظنون أنها «غبية». والسبب في ذلك أن هؤلاء الأطفال لم يتعلموا من التجربة. فقشرة الفص الجبهي قد تخبر الجهاز الحوفي بأن السكاكين خطيرة، ولكن الجهاز الحوفي لا يستجيب للمنطق؛ بل يجب أن يشعر بألم الجرح كي يتعلم الدرس. وهو بالضبط ما حدث معي؛ فلم أكن بحاجة إلى أن يقول لي أحدهم بأن أنتبه جيدًا عند استخدام السكاكين في المستقبل. ولكنني تعلمت الدرس من خلال ذلك الجرح المشئوم، ومنذ ذلك الوقت اتبعت قاعدة المنطق السليم بالانتباه مليًّا عند استخدام السكاكين.

إن الوقوع في حلقة عادة وعدم الانتباه لذلك قد يؤدي إلى المزيج غير الجيد من الذعر (فقد جرحت نفسي ورأيت دمي، ولا بد أن الوضع سيئ للغاية)، والتسرع في الاستنتاجات (لا بد أنني قطعت شريانًا). وإليك قصة أخرى توضح مدى أهمية إيلاء الانتباه، وكيف تحافظ على رباطة جأشك عندما ترى الدم.

ذات مساء، بينما كنت طالبًا في السنة الثالثة من كلية الطب، كانت تغمرني حماسة لوجودي الفعلي في المستشفى ورعاية المرضى. وكانت الأوضاع هادئة للغاية داخل عنابر المرضى. لذلك، جمع الطبيب المشرف (قائد فريقنا) طلاب كلية الطب والأطباء المقيمين حوله لتوطيد روابط الفريق في «لحظة تعليمية». وكثيرًا ما تتضمن اللحظات التعليمية إجراءات عملية تحتاج إلى ارتداء قفازات، ومس الفضلات، وطقوس العبور إلى مرحلة جديدة في الحياة، فاستجمعت قواي استعدادًا لما سوف يحدث.

ولكن بدلًا من أن يجعل أحدنا يقوم بإجراء لبناء الشخصية، أخبرنا بقصة حدثت له عندما كان طبيبًا مقيمًا شابًّا ناجحًا. وقبل

أن يتابع كلامه، طلب منا أن نتذكر عبارة «إن مات أحدهم، فتفقَّد نبضات قلبك أولًا».

عندما كان هذا الطبيب طبيبًا مقيمًا شابًّا، وبينما كان جالسًا في وحدة العناية المركزة يفكِّر في شئونه الخاصة، سمع جهاز مراقبة القلب الخاص بأحد مرضاه يتحوَّل من صوته المعتاد بيب، بيب، بيب؛ والذي يعني أن «المريض على قيد الحياة، وأن الأمور على ما يرام» إلى صوت «بيييييييييب»، الذي ينذر بأن «المريض ربما يكون قد مات». ركض الطبيب بسرعة نحوه، وخلال أجزاء من الثانية، ضرب بقبضة يده على صدر ذلك المريض، في محاولة لإجراء ضربة أمام القلب. (الضربة أمام القلب هي مصطلح علمي يعني ضرب الصدر بقوة، وهو ما قد يكون طريقة رائعة لدفع القلب المتوقف للنبض من جديد على عكس ما هو متوقع).

لكنه تفاجأ بالمريض يقول له في دهشة واستنكار: «أنت، لماذا فعلت ذلك؟». وبعد تحليل الموقف في ضوء تسلسل الأحداث (لأنه كان من الواضح أن المريض على قيد الحياة)، أدرك أستاذي الذي كان غاية في الإحراج أن جهاز مراقبة القلب قد انزلق من المريض أثناء نومه... وبجلوسه في الجانب الآخر من الغرفة، لم يتأكد من المؤشرات الحيوية، لذا من السهل أن يخطئ ويرى مريضه النائم كما لو كان ميتًا.

تابع الطبيب يشرح كيف (1) كان منتبهًا لشيء آخر (وليس لمريضه)، (2) وكيف أصابه الذعر، ونتيجة ذلك (3) تسرَّع في الاستنتاج، بدلًا من أن يتذكر مراجعة المؤشرات الحيوية. ولذا (4) قام بالتصرف الخاطئ، وكذلك من الممكن أن يكون قد أضر بمريضه المسكين.

لو كان الطبيب قد تفقد نبض نفسه، لكان قد نظر في أرجاء الغرفة، وأدرك أن مريضه على قيد الحياة، وأن جهاز مراقبة القلب قد انزلق فحسب. وعندئذ، دون أن يتوتر أو أن يثبط عمل قشرة الفص الجبهي، كان من الممكن أن يستنتج الطبيب أن عليه أن يعيد جهاز المراقبة بهدوء ولطف على صدر مريضه أملًا في

أن يحافظ على نومه الهادئ.

لحسن الحظ، الشيء الوحيد الذي تضرر هو غرور أستاذي.

في أحيان كثيرة، قد تكون محاولة التخلص من عادة سيئة أمرًا مستنزفًا للغاية. وفي الواقع، قد نكون مستعدين لعمل كل ما يتطلبه الأمر لتحقيق ما ننشده. إن اتباع هذا النهج لتحقيق الفوز مهما كان الثمن قد يكون باهظًا في الواقع، ويتضمن زيادة الإحباط والتوتر عندما لا تنجح القوة الغاشمة. إن كانت هذه هي حالك، فإن إيجاد طرق لمساعدة نفسك على إيلاء الانتباه، وركوب أمواج رغباتك المسببة للتوتر بدلًا من أن تعلق في حلقات عادات الإحباط، قد يساعدك على الحفاظ على تركيز قشرة الفص الجبهي كي لا تجعل الأمور تزداد سوءًا. يعد الفضول توجهًا رائعًا، وممارسة للسرعة الثالثة عليك تعزيزها، والتي يمكن أن تساعد على مواقف مماثلة كالتي واجهها الطبيب. وإيلاء الانتباه لعدة دورات من التنفس يعد طريقة أخرى للحفاظ على تركيز قشرة الفص الجبهي حتى يتسنى لك قياس النبض في جزء من الثانية، وتتجنب أية نتائج مضرة. وإليك ممارسة أخرى للسرعة الثالثة قد تكون مفيدة على وجه الخصوص مع الأمور المزعجة مثل الرغبات والشهوات، ناهيك عن نوبات الهلع الشديدة.

الممارسة رباعية الخطوات

قد تتسلل إليك رغبات قوية وإحساس بالقلق، ودون أن تشعر، تكون قد علقت في حلقة عادة أو أخرى، ولكن يجب ألا تكون أسيرًا لحلقات العادات هذه. فكلما ازداد وعيك بأن الرغبات والشهوات ما هي إلا مجرد أحاسيس جسدية تحتال عليك، زادت قدرتك على أن تتعلم تجاوزها.

وإليك الممارسة رباعية الخطوات التي تساعدك على أن تبقى حاضرًا لكيلا تفزع عندما تصيبك حلقة القلق. (توصلت «ميشيل ماكدونالد»؛ وهي معلمة تأمل أمريكية لهذه الممارسة للمرة الأولى قبل عقود. وقد غيرتها قليلًا بناءً على ممارسة الملاحظة، التي

اكتسبت شعبية على يد الراحل «ماهاسي سايا داو»؛ أستاذ التأمل البورمي).

أدرك ما يحدث داخلك (رغبتك على سبيل المثال) ثم استرخِ.

تقبل/ اسمح بوجود هذه الرغبة.

ابحث في أمر الأحاسيس الجسدية ومشاعرك وأفكارك .

لاحظ ما يحدث لحظة بعد أخرى.

إن الجزء الخاص بالملاحظة يشبه تأثير المراقب في مجال الفيزياء؛ حيث يُغيِّر فعل الملاحظة الظاهرة التي تتم ملاحظتها. وبعبارة أخرى، عندما نلاحظ (ونراقب) الأحاسيس الجسدية التي تنشأ في جسمنا والمسئولة عن الرغبة الشديدة، تقل سطوتها علينا بالفعل، من خلال مجرد هذه الملاحظة. وسوف أعطيك تعليمات محددة عن الملاحظة كممارسة مستقلة في فصل لاحق.

وإليك أساس الممارسة رباعية الخطوات:

أدرك أولًا أن الشعور بالتوتر وشيك، وحاول أن تسترخي.

لا تضغط على أسنانك وتستعد للصدمة! بل اترك نفسك على طبيعتها، واستشعر التوتر يقترب منك، فليس لك سيطرة عليه على أية حال. ولا بأس أيضًا بأن تبتسم قليلًا. صدقني.

اسمح وتقبل وجود هذه الموجة كما هي، ولا تحاول أن تدفعها بعيدًا أو تتجاهلها.

ولا تشتت نفسك أو تحاول أن تقوم بشيء حيال ما تشعر به. فهذه تجربتك. وها هي تقترب.

لكي تمسك بموجة القلق، يجب أن تدرسها بعناية ، ابحث فيها وهي تنشأ. وتحلَّ بالفضول، افعل ذلك من خلال طرح سؤال: «ما الذي يحدث في جسدي الآن؟» لا تذهب للبحث عنه، بل انظر لما ينشأ في وعيك بشكل جلي للغاية. ودعه يأت إليك.

كن فضوليًّا. أين ينبع هذا الإحساس في جسدك؟

ما الذي تشعر به حياله حقًّا؟

هل تشعر بضيق في صدرك؟ وهل تشعر بحرقة في معدتك؟
وهل
تشعر بتململ يحثك على القيام بشيء، كأن تهرب؟

أخيرًا، لاحظ التجربة. إن هذا يبقيك في اللحظة الراهنة، ويجعلك فضوليًّا ومركزًا، ويمكنك من ركوب الموجة. اجعل الأمر بسيطًا باستخدام عبارات قصيرة أو كلمة واحدة. فهذا يساعدك على تجنب التفكير، أو محاولة اكتشاف ما يحدث، وبدلًا من ذلك سيبقيك في التجربة المباشرة لما يحدث لك. وعلى سبيل المثال، قد تلاحظ صريرًا، أو حرقة، أو حرارة ، أو تململًا عندما تظهر المشاعر وتحتدم، ثم تشعر بذبذبة ، وضيق، ووخز، وتلاشٍ، واسترخاء، وراحة، وانشراح عندما تخمد. إن راودتك أفكار، فاكتفِ بملاحظة "التفكير"، ولا تعلق بتحليله أو محاولة إصلاح ذلك! وانتبه لتجربتك الفعلية.

اتبع هذه الموجة حتى تنحسر تمامًا. وإن شعرت بالتشتت، أو انصرف ذهنك إلى أمر آخر ، فعد ببساطة إلى البحث في الأمر. وكن فضوليًّا واسأل : "ما الذي يحدث في جسدي الآن؟" اركب موجة هذه المشاعر حتى تزول تمامًا.

قد تلاحظ أن هذه الممارسة تعتمد على ممارسة الفضول التي تعلمتها بالفعل. والبحث في مشاعرك يساعدك على التركيز وعلى أن تتحلَّى بالفضول بخصوص تجربتك لحظة فلحظة. وعندما تستغل فضولك وتتقن هذه الممارسة، قد تجد أنها قد تكون ممتعة بعض الشيء (صدقني!).

وإليك مثالًا قدمته لنا مشاركة في برنامج Unwinding Anxiety.

في البداية، رسمت خريطة ذهنية لتصبح أكثر وعيًا بحلقات عاداتها (السرعة الأولى)، بل استعرضت النتائج (السرعة الثانية):

فكرت مليًّا في حلقات العادات التي تنتابني، وحاولت أن ألاحظها

على مدار اليوم. وركزت أكثر على مسببات القلق في العمل. وأحد الأمور التي لاحظتها عندما أكون في اجتماع، ويتحدث أحد المشرفين بعدي، أشعر بأنه يرى أنني لا أوضح ما أقوله بالقدر الكافي. ثم يُحدث هذا رد فعل، وهو شعوري بالخوف، وأنني لا أضيف قيمة للمكان في المشروعات، وأشعر بالخجل حيال قول المزيد من الأمور. وفي بعض الأحيان، أنغلق على نفسي ولا أنبس ببنت شفة. وفي أحيان أخرى، أحاول أن «أصلح من» نفسي بقول شيء آخر، ثم أندم عليه بعد ذلك، ما يجعلني أكثر خجلًا بخصوص قول أي شيء.

ثم تنتقل إلى السرعة الثالثة باستخدام الممارسة رباعية الخطوات:

مررت بتجربة مثيرة مع هذه الممارسة اليوم. فقد كان عليّ أن أحضر وأشارك في اجتماع سيحضره شخص كنت أخشى رؤيته. لقد كنا صديقين، ولكنه بعد ذلك تجاهلني، لهذا شعرت بألم شديد ومشاعر سلبية عندما أفكر فيه وأراه. شعرت بأنني أخشى الاجتماع كثيرًا، وشعرت بفضول حيال ما يشعرني به هذا الخوف. وقررت أيضًا أنه ولمعرفتي أن مشاعر القلق سوف تنشأ خلال الاجتماع، فعليّ أن أبذل قصارى جهدي كي ألاحظ من داخلي الأحاسيس التي تعتريني. وقد نجحت في ذلك على نحو جيد! فقد استطعت أن ألاحظ «ضيقًا»، أو «تسارعًا في ضربات قلبي». وفي البداية، كانت تحدوني مخاوف بأن الملاحظة ستكون صعبة، باعتبار أن عليّ أيضًا أن أيسّر المناقشة، ولكن نظرًا لأن الملاحظة تحتاج إلى لحظة فقط، فلم يكن الأمر صعبًا على الإطلاق. وفي الواقع، أعتقد أن هذا قد أفادني، لأنه لكي ألاحظ يجب أن أظل منتبهة للنقاش، بدلًا من أن أتوه في حلقة تفكيري في الجرح وانتقاد ذاتي. لذلك، مع أن الاجتماع لم يكن بالأمر الهين، كنت فخورة بكيفية تعاملي معه. كما كنت قادرة أيضًا على أن آخذ هذا النجاح وأقدره، وهو ما أفادني في نظرتي لليوم.

لاحظ كيف ظلت وظيفة قشرة الفص الجبهي مفعلة بعد بضع دقائق من الممارسة رباعية الخطوات. فقد استطاعت أن تحافظ على انتباهها، ويسرت النقاش بدلًا من أن تتوه في حلقة تفكيرها في الجرح وانتقاد ذاتها.

وفي المرة التالية حين تلاحظ تصاعد موجة حلقة عادة ما، انظر إن كان بإمكانك تجربة الممارسة رباعية الخطوات.

سأعرض فيما يلي نسخة من الممارسة رباعية الخطوات في حجم بطاقة صغيرة، يمكنك نسخها ضوئيًّا أو تصويرها باستخدام هاتفك، حتى يتسنى لك حملها لتكون مرجعًا سهلًا لك.

الممارسة رباعية الخطوات

أدرك ما يحدث الآن.
تقبَّل/ اسمح بذلك: لا تحاول التخلص منه أو تغييره.
ابحث في أمر أحاسيسك الجسدية ومشاعرك وأفكارك: اسأل: «همم، ما الذي يحدث في جسدي الآن؟».
لاحظ ما يحدث في تجربتك.

الفصل 19: كل ما تحتاج إليه هو الحب

منذ فترة مضت، قابلت سيدة في الثلاثين من عمرها، جاءت إليّ لأساعدها على التغلب على اضطراب نهم الطعام الذي تعانيه. فقد كانت تعاني بدانة مفرطة، حيث كان مؤشر كتلة جسدها أكبر من 40 (يتراوح المعدل الطبيعي بين 18.5 و25)، وانطبقت عليها كل معايير اضطراب نهم الطعام؛ حيث كانت تسرف في تناول الغذاء بشكل أكثر من المعتاد، وتأكل حتى تشعر بالامتلاء على نحو غير مريح، وتتناول كميات كبيرة من الطعام عندما لا تكون جائعة، وتشعر بالاشمئزاز، أو الاكتئاب، أو الذنب بعدما تسرف في تناول الطعام.

عندما اطلعت على تاريخها الشخصي، وصفت لي كيف بدأت والدتها الإساءة إليها عاطفيًّا عندما كانت في الثامنة من عمرها. ونتيجة هذه الصدمة النفسية المزمنة، ومع الوقت، تعلمت أنها قد «تخدِّر نفسها» ضد أي شعور كريه بتناول الطعام. وبحلول وقت مجيئها لي، كانت تلتهم البيتزا ذات الحجم الكبير 20 يومًا في الشهر، وأحيانًا كانت تتناولها مرات عديدة في اليوم الواحد.

لنتوقف ونحدِّد ما يحدث:

المسبب: شعور كريه

السلوك: الإسراف في التهام الطعام

النتيجة: راحة قصيرة في صورة أحاسيس مخدرة

لكن بالنسبة إليها، وإلى كثير من الناس، بمجرد أن تزول المشاعر السيئة، وتعود قشرة الفص الجبهي إلى ممارسة عملها، ينتابها إحساس بالذنب، واعتبار السلوك غير المرغوب جريمة، الأمر الذي يسبب في حد ذاته مزيدًا من المشاعر السلبية، ما يثبط ثانية عمل قشرة الفص الجبهي، ويجعل مخ رجل الكهف يتولى السيطرة، ويكرر سلوك النهم للطعام. انظر للأمر كما لو أنه حلقة عادة تشبه «الصدى»؛ أي حلقة تتسبب فيها حلقة عادة نهم

الطعام الأصلية.

لقد كانت هذه المريضة تعلق بحلقة عادة الصدى، لأن مخها القديم يعمل كما لو كان محدود المواهب؛ فهو لا يعرف سوى كيفية البقاء، مع أن عقلها المفكر؛ المتمثل في قشرة الفص الجبهي يعرف أن سلوكها غير منطقي على الإطلاق، ولا تستطيع أن تسعفها قوة إرادتها، وكان مجرد القدرة على رسم خريطة ذهنية لحلقة العادة معها خطوة تقدم كبيرة. ولم يكن هناك طبيب «يعظها»، أو يجعلها تشعر بالذنب بخصوص ضعف قوة إرادتها (ما قد يعيد تحفيزها من جديد). وبدلًا من ذلك، اكتسبت رؤية ثاقبة لأعمق مخاوفها، كما رأت أنني أتفهم ما تمر به. وقد ساعد هذا التعاطف على فتح باب الثقة وما تلاه من خطوات.

تابعت معها في عيادتي بضعة أشهر، وساعدتها على رسم خريطة ذهنية لحلقات عاداتها، ورأت ما تستمده منها، وتعلمت ممارسات الوعي التام كطريقة لتجاوزها. ولكن السبب الذي دفعني للإتيان على ذكرها هنا هو حلقة عادة الصدى هذه:

المسبب: شعور بالذنب بخصوص نهم الطعام (شعور كريه)

السلوك: الإسراف في التهام الطعام (ثانية)

النتيجة: راحة قصيرة في صورة إعادة تخدير أحاسيسها

عندما بدأت ترى أن حلقة العادة هذه لم تكن مفيدة، بدأ نهمها للطعام يقل من ناحية الشدة والتكرار والمدة. والأهم، وكجزء من عملية العلاج هذه، أدركت وجود حلقة عادة أخرى؛ وهي قيامها بانتقاد ذاتها. فقد أدركت أنها تقريبًا في كل مرة تنظر إلى المرآة، تنتقد نفسها بأنها بدينة جدًّا، أو غير جذابة. وكان هذا يؤثر في جوانب أخرى من حياتها، ومن بينها الخروج في أماكن عامة، والتعرف على الآخرين. وقد تصاعدت حلقة عادة انتقاد الذات هذه، حتى إنها أصبحت أكثر انعزالًا واكتئابًا. ومع أن نهم الطعام لديها قد قل، فإن ذاتها ككل لم تكن في طريقها للتعافي.

تمثلت الخطوة التالية في تعريفها بإحدى ممارسات الوعي التام تسمى اللطف المُحِب.

اللطف المُحِب

إن ممارسة اللطف المُحِب (التي تعرف أيضًا باسم *metta* ، من لغة
بالي القديمة) قد تساعدنا على أن تلين قلوبنا، ونتقبل أنفسنا كما نحن، والآخرين كذلك. وتساعدنا هذه الممارسة على التخلص مما حدث في الماضي، والتعلم منه حتى يتسنى لنا المضي قدمًا في الحاضر.

إن اللطف المُحِب ليس حديثًا إيجابيًّا مع الذات، أو تربيت الكتف عندما تشعر بالإحباط. وإنما هو قدرة نملكها جميعًا، ويمكننا أن نستعين بها في أي وقت (وهو شرط للعرض الأكبر والأفضل المستدام). وهو يعتمد على أمنيات صادقة نقدمها لأنفسنا وللآخرين. وكما كتبت سابقًا، أظهر معملي البحثي أن اللطف المُحِب يمكنه تقليل نشاط أجزاء المخ المعنية بحلقة عادة انتقاد الذات، مثل القشرة الحزامية الأمامية.[1] وعندما نمارس اللطف المُحِب، فإننا نتعلم أيضًا أن نرى بوضوح أكبر متى نفعل العكس، أي متى نوجه انتقادات لأنفسنا. وعندما نرى بوضوح أكبر كيف يكون الانتقاد غير مفيد، فإننا سوف نميل إلى الكف عنه، لأن اللطف يمنح شعورًا براحة أكبر.

هناك ثلاثة أجزاء من ممارسة اللطف المُحِب:

1 - استخدام بعض عبارات اللطف المُحِب لمساعدتك على الحفاظ على تركيزك
2 - رؤية صورة الشخص الذي ترسل إليه اللطف المُحِب
3 - إدراك الشعور بالمحبة الذي ينشأ في جسمك عندما تقوم بهذه الممارسة

في البداية، اجلس في موضع مريح في مكان هادئ، ودع عقلك يركز على تنفسه (التذكرة: لا تفعل ذلك أثناء القيادة)

والآن، وعلى عكس اللطف المُحِب، استحضر موقفًا جعلك متوترًا أو قلقًا مؤخرًا. ولاحظ ما يشعرك به ذلك في جسدك. هل يشعرك بـالانقباض أم الانشـراح؟ لاحـظ الأحاسـيس التـي تنشـأ لبضـع لحظات.

تخيَّل الآن صديقًا عزيزًا يدخل من الباب، أو شخصًا لم تره منذ فترة طويلة. فما الذي يشعرك به ذلك؟

لاحظ أية اختلافات بين هذا الشعور والمشاعر التي نشأت عندما تذكرت الموقف الذي جعلك تشعر بالقلق. وأيها يشعرك بقدر أكبر من الانقباض أو التشنج؟ وأيهما يشعرك بقدر أكبر من الدفء والانفتاح أو الانشراح كذلك؟

والآن استحضر صورة هذا الصديق العزيز ثانية، أو ربما الشخص الذي كان بمثابة القدوة بالنسبة إليك، أو أي شخص سواء أكان محبًّا أم كريمًا أم حكيمًا بشكل غير مشروط. وقد يتمثل ذلك أيضًا في حيوان الأسرة الأليف؛ فالحيوانات الأليفة تجيد حقًّا إظهار الحب غير المشروط.

والآن، فكر فـي السمات المُحببة واللطف التي يظهرها نحوك. ولاحـظ إن كـان هنـاك شـعور ينشـأ فـي جسـدك. ربمـا الـدفء والانشراح في صدرك/ قلبك؟

(إن لم تلاحظ أي شيء على الفور، فلا بأس بذلك، فقط استمر في تفقد ما يشعر به جسدك وأنت تقوم بالتدريب).

والآن، اختـر بعـض عبـارات الأمنيـات الطيبـة كـي تقدمها لذلك الشخص. وإليك بعض الاقتراحات (ولكن احرص على أن تختار عبارات تناسبك، أو استغنَ عن العبارات كلية، وحاول أن تركز على ما تشعر به في أعماقك):

«أتمنى لك السعادة»، خذ نفسًا، «أتمنى لك السعادة»، تنفس من أعماقك.

«أتمنى لك دوام الصحة»، خذ نفسًا، «أتمنى لك دوام الصحة»، تنفس من أعماقك.

«أتمنى ألا يصيبك أذى»، خذ نفسًا، «أتمنى ألا يصيبك أذى»، تنفس من أعماقك.

«أتمنى أن تعتني بنفسك بلطف»، خذ نفسًا، «أتمنى أن تعتني بنفسك بلطف»، تنفس من أعماقك.

كرِّر هذه العبارات في صمت بالسرعة التي تناسبك على مدار الدقيقة التالية. واستخدم العبارات ومشاعر الحب غير المشروط الموجودة في جسدك كمرساة لتبقيك في اللحظة الراهنة. وإن بدا الشعور ضعيفًا أو مصطنعًا، فاسترخِ فحسب وركز على العبارات. فبينما تعيد إيقاظ هذه القدرة الطبيعية، سوف تتعزز مع الوقت، فلا تجبر نفسك على الشعور بها.

لو شرد ذهنك أيضًا، فانتبه فقط إلى الأمر الذي شرد إليه، وعد لتكرار العبارات والتركيز على مشاعر الحب غير المشروط إن استشعرتها داخلك.

والآن استحضر نفسك في ذهنك. استحضر في ذهنك بعض صفاتك الطيبة، ولاحظ شعورك بأي أعراض أو مقاومة لفعل ذلك. فنحن نجيد الحكم على أنفسنا بأننا أشخاص غير جديرين. ولاحظ فقط ما يشعرك به هذا، وانظر إن أمكنك تنحية ذلك الآن، ويمكنك حتمًا العودة والحكم على نفسك لاحقًا إن أردت!

قل لنفسك العبارات نفسها التي تقولها للآخرين:

«أتمنى لنفسي السعادة»، خذ نفسًا، «أتمنى لنفسي السعادة»، تنفَّس من أعماقك.

«أتمنى لنفسي دوام الصحة»، خذ نفسًا، «أتمنى لنفسي دوام الصحة»، تنفس من أعماقك.

«أتمنى ألا يصيبني أذى»، خذ نفسًا، «أتمنى ألا يصيبني أذى»،

تنفَّس من أعماقك.

«أتمنى أن أعتني بنفسي بلطف»، خذ نفسًا، «أتمنى أن أعتني بنفسي بلطف»، تنفس من أعماقك.

كما فعلت من قبل، ردِّد هذه العبارات بالسرعة التي تناسبك على مدار الدقيقة التالية. واستخدم عبارات ومشاعر الدفء والانشراح والحب غير المشروط الموجودة في جسدك كمرساة لتبقيك في اللحظة الراهنة. وعندما يشرد ذهنك، انتبه فقط إلى الأمر الذي شرد إليه، وعد لتكرار العبارات، وانتبه لأية مشاعر دفء أو انشراح في صدرك. فإن لاحظت أي ضيق أو مقاومة أو أية أحاسيس أخرى في جسدك، فتحلَّ بالفضول، وقل همم، وأظهر اهتمامك بها. فقط انتبه لهذه المشاعر، ثم عُد لتكرار العبارات.

والآن أنهِ هذه الممارسة الموجهة.

يمكنك أن تطبق هذا التدريب ليس على نفسك وعلى من تحب فحسب، وإنما على الأشخاص الذين تقابلهم، بل على الأشخاص صعبي المراس في حياتك. وفي النهاية، قد تجد أن ممارسة التحرر من الانقباض والمضي نحو الدفء والانفتاح سوف تفتح قلبك للشعور باللطف والطيبة.

اللطف المُحِب ليس أمرًا سهلًا على الدوام

إن ممارسة اللطف المُحِب قد يكون صعبًا في البداية.

لقد كنت أقاوم بشدة ممارسة اللطف المُحِب عندما تعلمته للمرة الأولى، لأنها بدت تنطوي على التعبير عن عواطف جياشة، وقد كان إيماني بتحقيق الانسجام بين الناس قويًّا للغاية. واحتجت إلى سنوات من الممارسة قبل أن أرى مدى أهميتها وقيمتها.

وقتما بدأت تدريبي كطبيب مقيم، كنت أمارس التأمل طيلة عشر سنوات، ولكنني لم أمارس اللطف المُحِب إلا منذ بضع سنوات

قليلة فقط. وكنت قد بدأت ألاحظ دفئًا في صدري، وتخفيف الانقباض الذي أشعر به في جسدي عندما أفعل ذلك. ليس طوال الوقت، ولكن في بعض الأحيان. وفي ذلك الوقت، كنت أسكن على بعد بضعة أمتار من المستشفى، لذلك كنت أقود دراجتي، وأذهب إلى عملي. وعندما كنت أذهب إلى العمل بدراجتي، شعرت حتمًا بالانقباض عندما كان أحدهم يصيح فيَّ، أو يطلق نفير سيارته تأففًا مني. ولاحظت أنني كنت أدخل حلقة عادة غريبة:

المسبب: أن يطلق أحدهم نفير سيارته تأففًا مني

السلوك: الصياح في وجهه، والتلفظ بألفاظ نابية، أو أن أتعمد أن أقود دراجتي أمام سيارته

النتيجة: الشعور بالاعتداد بالنفس

المشكلة أنني كنت أحمل هذا الشعور بالانقباض والاعتداد بالنفس معي إلى المستشفى.

عندما لاحظت أنني لم أكن أجلب بهجة إلى مرضاي، بدأت أختبر ما قد يحدث لانقباضي (وتوجهي)، وإذا ما استخدمت نفير السيارات كمحفز لممارسة اللطف المُحِب. أولًا كنت أقول لنفسي: «أتمنى لنفسي السعادة»، ثم أقول للسائق: «أتمنى لك السعادة». وقد ساعدني ذلك على كسر حلقة عادة الاعتداد بالنفس، كما خلصني من شعور الانقباض المصاحب له.

المسبب: أن يطلق أحدهم نفير سيارته تأففًا مني

السلوك: قول عبارتي تمنٍّ تعكسان اللطف المُحِب، الأولى لنفسي والثانية للسائق

النتيجة: شعور بقدر أكبر من الخفة والانفتاح

سرعان ما لاحظت أنني صرت أصل إلى عملي وأنا أكثر خفة، وتخلصت من الانقباض. ثم خطرت لي فكرة، وهي أنني لست

بحاجة إلى أن أنتظر حتى يطلق أحدهم نفير سيارته تأففًا مني كي أمارس تمني الخير للناس. وبإمكاني أن أفعل ذلك مع أي شخص أقابله. وقد جربت ذلك، وبدأت أصل إلى العمل وأنا مبتهج أغلب الأيام. ورأيت الفارق الكبير بين نتائج حلقتي العادتين؛ الانقباض المنغلق في العادة الأولى، والانشراح المبهج المنفتح في العادة الثانية، وهو ما ساعدني على رؤية أن اللطف المُحِب كان الطريقة الأكثر جدوى. ولم أعد أشعر بصعوبة في ممارسته.

أنت الآخر قد تشعر مثلما شعرت بأن ممارسة اللطف المُحِب أمر صعب في البداية. فقد تنتقد الممارسة، أو تنتقد نفسك، أو تخشى من أنك قد تعجز عن القيام بها، أو تعجز عن القيام بها على نحو صحيح، أو تشعر بأنك محطم بشكل يمنعك من القيام بها من الأساس. فإن كانت الحال كذلك بالنسبة لك، فسوف أقتبس لك مقطعًا من أغنية للمغني «ليونارد كوهين» بعنوان Anthem: «لا تسعَ للكمال، فذلك الشرخ الموجود داخلنا جميعًا، ونعتقد أنه عيب أو ضعف، هو في الحقيقة مصدر قوتنا».

الحل

في حالة المريضة التي كانت تعاني اضطراب نهم الطعام، قدَّمت إليها ممارسة اللطف المُحِب باعتبارها ذلك العرض الأكبر والأفضل الذي قد يساعد في إخراجها من دوامة الوحدة والاكتئاب. وقد احتاجت قليلًا من التدريب، ولكن بعد فترة، بدأت تستخدمه عندما تقلق بخصوص أمر ما، وتميل لانتقاد نفسها. وفي أحيان كثيرة، استطاعت أن تتجاوز الاجترار الباعث على الاكتئاب، وتوقفت في النهاية عن التهام الطعام كليًّا تقريبًا، لدرجة أنني أعفيتها من المجيء لعيادتي لأنها لم تعد بحاجة لمساعدتي.

عادت إلى عيادتي في زيارة متابعة بعد نحو أربعة أشهر، كي تطمئن بأن كل شيء يسير على ما يرام. وكانت قد أنقصت 18

كيلوجرامًا تقريبًا من وزنها، ولكن الأهم أنها قالت لي: «أنا ممتنة لهذه الطريقة، لأنني أشعر بأنني قد استعدت حياتي من جديد. وصار بإمكاني أن أتناول قطعة واحدة من البيتزا وأستمتع بها حقًّا».

لاحظ كيف أنها لم تضطر إلى اللجوء إلى التجنب أو أية إستراتيجية أخرى لتكسر حلقة عادتها. وما وصفته لم يكن بمعجزة، وإنما جمعت ببساطة السرعات الثلاث معًا، وطبقتها على أرض الواقع. واستطاعت أن ترسم خريطة ذهنية لحلقات عادتها (السرعة الأولى)، وأن ترى أن إيذاء نفسها كان مؤلمًا (السرعة الثانية)، وتحديد العَرْض الأكبر والأفضل الخاص باللطف المُحِب (السرعة الثالثة)، لتتجاوز كل هذا وتصل إلى شيء جميل؛ وهو نفسها.

لذلك، جرِّب اللطف المُحِب في حياتك. وابدأ استكشاف كيف قد يساعدك الفضول واللطف على أن تتصرف بطرق أفضل تعود عليك وعلى الآخرين بالنفع. قد ينقلك ذلك إلى وضع أفضل لحل المشكلات والتفاعل مع العالم. ويمكنك أن تتدرب عليه بشكل رسمي أثناء جلوسك على كرسي أو وسادة لممارسة التأمل، أو أثناء استلقائك على السرير حتى تنام. بل يمكنك أن تفعل ذلك أثناء سيرك في الشارع، وتتمنى لنفسك ولكل المارة الخير. وكلما مارست ذلك بشكل أكبر، بدلًا من أن تنتقد نفسك أو أن تقسو عليها، اعتدت أكثر الانفتاحَ والحضور، والسماح لنفسك بأن تكون مجرد إنسان، وزادت قدرتك على جني ثمار هذه المكافآت الطبيعية الموجودة داخلك؛ وهي الدفء والانشراح والسلام، أو أيًّا كان ما يصف تجربتك.

الفصل 20: حلقة عادة البحث عن السبب

«إيمي» (وهذا ليس اسمها الحقيقي) مريضة لديَّ، في أواخر الثلاثينيات من العمر، متزوجة وسعيدة في حياتها، ولديها ثلاثة أبناء في سن المراهقة. وهي مشغولة للغاية، حيث تتولى مهمة التوفيق بين أمور عديدة، تبدو مستحيلة، وتواجه الكثير من السيدات؛ فهي ترعى أطفالها (وزوجها)، وتعمل في الوقت نفسه. ومع أن الكثير من السيدات كانت أوضاعهن أسوأ، فقد ربَّت أمِّي (التي هي بطلتي!) أربعة أطفال بمفردها، وكانت تدرس في الوقت نفسه في كلية الحقوق في المساء؛ ولكن «إيمي» جاءتني لأنها تعاني قلقًا حادًّا بشأن التوفيق بين هذه المهام جميعًا.

عندما بدأت العمل مع «إيمي»، أرسلتها إلى المنزل بعد انتهاء زيارتها الأولى، بعد أن نصحتها بأن تبدأ رسم خريطة ذهنية لحلقات عادتها بالتفصيل. ومن المفيد أن يقوم مرضاي ببعض الواجب المنزلي بين الزيارات. فعندما يرسمون خريطة ذهنية لحلقات عاداتهم في سياق حياتهم الواقعية، وليس في بيئة علاجية، فهم لا يحظون بحس أفضل لما يحدث فحسب، بل ايضًا نحرز تقدمًا أكثر فاعلية خلال العلاج. وعندما يأتون في زيارتهم الثانية، يمكننا على الفور بدء العمل على حلقات العادة نفسها، بدلًا من أن نقتطع من وقت العيادة الثمين في محاولة استيضاح الأمور، بناءً على ما يتذكرونه مما حدث على مدار الأسبوع أو الشهر الماضي.

في زيارة أخيرة لها، جاءتني «إيمي» والاضطراب ظاهر عليها. ولم تضيِّع أي وقت، فبمجرد أن جلست، راحت على الفور تخبرني بما يؤرقها. وقد ذكرت كيف أن كل الأمور الصغيرة تدفعها إلى قلق مدمر. كانت تتحمل مسئوليات عديدة، وهذا في حد ذاته لم يمثل مشكلة كبيرة، ولكن مؤخرًا بدا كل شيء ضخمًا للغاية، للحد الذي جعلها تنفجر غاضبة في وجه أطفالها وزوجها بلا سبب (وهذا لا يعني أن هناك مبررًا للصراخ في وجوه أحبائنا). كما ذكرت أيضًا أنها على الرغم من حبها عملها، وأنه لم يكن مرهقًا،

فإن مجرد فكرة قيادة السيارة والتوجه إلى العمل جعلتها تشعر بالقلق. ومع تزايد قلقها، تراكمت عليها قوائم المهام، لأنها بدلًا من أن تُنجز بعضها، كانت تقلق عند النظر إلى القائمة، وتشعر بأنها مستنزفة من شدة التوتر، وتجد نفسها تغفو كثيرًا خلال النهار؛ لتستيقظ وتكرر العملية برمتها ثانية. ولم تكن تستخدم طاقتها بطرق بنَّاءة. بل كان قلقها يستنزف كل ذلك، وكانت تحترق، وصارت حتى أبسط الأمور تسبب لها القلق.

في تلك الجلسة، قالت «إيمي» شيئًا أفادني كثيرًا في معرفة الموضع الذي كانت عالقة فيه: «أشعر بأن القلق يعتريني، وأظل أتساءل، لماذا أنا قلقة».

ذكرت «إيمي» أن القلق يراودها بشكل عشوائي، ولا يثيره أمر محدد على وجه الخصوص. وعلاوة على ذلك، كان زوجها وأصدقاؤها يسألونها بنية حسنة عن المشكلة، ثم يقولون: «ألست تذهبين إلى طبيب نفسي؟».

سألتها: «هل تعنين أنهم يتساءلون عن سبب عدم انصلاح حالك بعد؟».

فردت: «نعم!».

وأردفت قائلة: «أتمنى فقط لو أمكنني أن أعرف لماذا...».

لقد سقطت «إيمي» في فخ ذهني، شأنها شأن كثير من الناس. فهم يتصورون أنه لو أمكنهم اكتشاف سبب قلقهم، فإن هذا الاكتشاف سوف يعالج قلقهم بطريقة عجيبة. وهذا يعمل على نحو جيد عندما يتعلق الأمر بإصلاح السيارات، وغسالات الأطباق، ولكن عقولنا لا يمكن إصلاحها مثل الأجهزة.

هذا هو الفخ. إننا نعلق في طريقة التفكير هذه، ونتصور أن الطبيب النفسي أشبه بميكانيكي؛ حيث نذهب إليه لعلاج قلقنا. وفي أحيان كثيرة، يأتي هذا «العلاج» على شكل محاولة اكتشاف لسبب المشكلة. وبمجرد أن ندرك سببها، نُشفى.

إن المسببات هي نتيجة اكتسابنا سلوكًا نربطه بعد ذلك بمثير ما. وقد يتمثل مصدر القلق هذا في أي شيء، مثل رؤية شيء أو الشعور بشيء ما، أو مجرد التفكير في فكرة بسيطة قد تثير استجابة اعتيادية تصبح بعد ذلك حلقة عادة قيد التنفيذ. ومن الطبيعي أن نتصور أنه إن أمكننا تحديد المسببات تلك، فسيصبح بإمكاننا تجنبها في المستقبل، أو علاجها وهذا هو الأفضل بالتأكيد. ولهذا نعلق في محاولة إصلاح الماضي. ولكن لا يسعنا ذلك، وكل ما يمكننا عمله هو أن نتعلم منه ونغير سلوكياتنا الاعتيادية في الحاضر، وهو ما يُنشئ حلقات عادات جديدة في المستقبل.

كانت «إيمي» قد دخلت دوامة البحث عن السبب. وكانت تحاول باستماتة أن تكتشف لماذا هي قلقة، اعتقادًا منها أنها عندما تصل إلى الإجابة، فسوف تعالج الأمر، وسوف يزول قلقها. ومن المفارقة، أنه في خضم ذلك، كانت تعلق أكثر وأكثر في حلقة عادة البحث عن السبب:

المسبب: القلق

السلوك: محاولة اكتشاف سبب قلقها (وفشلها في ذلك)

النتيجة: الشعور بمزيد من القلق

خلال الدقائق العشر الأولى من هذه الزيارة، كانت قد علقت بالفعل ثلاث مرات في حلقة عادة البحث عن السبب، متمثلة في محاولتها وصف ما تعانيه لي. (لا شيء يوضح المشكلة بشكل جلي لطبيبك كي يكوِّن صورة واضحة عما يحدث!).

بعد تلك المرة الثالثة، سألتها: «ما الذي تشعرين به عند عجزك عن معرفة السبب؟».

قالت «إيمي»: «يزداد الوضع سوءًا».

حتى لو استطاعت أن تحدد المسبب بوضوح، فإنه ليس المشكلة. بل مشكلتها كانت في الواقع هي مجرد سؤالها عن السبب. وأول

شيء فعلته هو أنني جعلتها تأخذ نفسًا عميقًا لكي تهدأ. ثم رسمنا خريطة ذهنية لحلقة عادة البحث عن السبب معًا. ومجرد قيامنا بذلك جعلها تبدو أقل قلقًا، لأنها استطاعت أن ترى كيف كانت تغذي قلقها في تلك اللحظة، ثم ملت نحوها واقترحت عليها شيئًا مختلفًا تمامًا.

سألتها: «ماذا لو كان السبب غير مهم؟».

سألتني، والحيرة تبدو عليها: «ماذا؟».

ليس المهم ما يسبب القلق أو الجزع، ولكن المهم هو كيف تستجيب له. إن علقت «إيمي» في حلقة عادة البحث عن السبب، فإنها بذلك تزيد النار اشتعالًا، ما يزيد الوضع سوءًا. أما إن استطاعت أن تتعلَّم الخروج من هذه الحلقة، فإنها لن تتمكن من إخماد هذه النار فحسب، بل في الوقت نفسه سوف تتعلم كيف تتجنب إشعال أخرى في المستقبل. فمع تدريب الوعي التام، من المهم أن نميِّز الفارق بين السبب/ الماهية. وبدلًا من أن نعلق في البحث عن السبب، يتعلم الأشخاص القلقون التركيز على ما يحدث في اللحظة الراهنة. وما الأفكار التي تحدوهم؟ وما المشاعر التي تنتابهم؟ وما الأحاسيس التي تعتري أجسادهم؟

أعطيت «إيمي» واجبًا منزليًّا.

«في أي وقت تشعرين فيه ببداية ظهور حلقة عادة البحث عن السبب، تنفسي بعمق ثلاث مرات. تنفسي بعمق، وعند الزفير، قولي لنفسك: السبب لا يهم».

كان الهدف من ذلك هو أن أساعدها على ملاحظة متى يظهر القلق، والتركيز على ما يحدث في تلك اللحظة، وألا تعلق في حلقة عادة البحث عن السبب تلك. وتدرَّبنا على تمارين التنفس معًا، كي أتأكد أنها قادرة على أدائها، ومن خلال أداة بسيطة وعملية تساعدها على الخروج من حلقة عادة البحث عن السبب، وعادت «إيمي» إلى منزلها كي تتدرب.

نحن جميعًا نعلق في لعب دور الميكانيكي من حين لآخر، ونتصور أن مخنا مثل السيارات. بالطبع إن كانت هناك مشكلة فسيولوجية (مثل وجود ورم في المخ)، فإن الطب الغربي بارع في علاجه. غير أن محاولة إصلاح شيء من الماضي تسبب في تكوين حلقة عادة لن تنجح أبدًا، لأن الماضي قد مضى وولّى. وهنا تظهر أهمية الحكمة المتعلقة بالتسامح التي ذكرتها في الفصل 14: «التسامح يعني فقدان الأمل في ماضٍ أفضل». إن تبنينا منهج محاولة تجنب المسببات، ليس أمرًا مستحيلًا فحسب (مع أنه لم يمنع مرضاي من المحاولة!)، ولكنه لا يصل إلى أصل المشكلة. يجب أن نتعلم أن نتحرر من الماضي ونركز على الحاضر، لأنه لا يسعنا سوى العمل على ما يحدث الآن: وهي حلقات العادات التي نظهرها في اللحظة الراهنة. وفي كل مرة نعلق في حلقة عادة البحث عن السبب، فإننا نحرق أنفسنا، وفي الوقت نفسه نزيد النار اشتعالًا.

انظر إذا كانت لديك حلقة عادة البحث عن السبب، ولاحظ كيف يكون شعورك عندما تحترق. ثم ركز على الماهية (وليس السبب)، انظر ما يحدث عندما تحدِّد ذلك، واخرج من الحلقة باستخدام شيء بسيط مثل تمرين التنفس الذي علمته لـ«إيمي» (ذكر نفسك أن السبب لا يهم). وانظر ما سيحدث بعد ذلك.

عيناك نافذة على روحك (أو على الأقل مشاعرك)

هل سبق أن تساءلت لماذا يرتدي كثير من لاعبي الورق المحترفين نظارات شمسية في مبارياتهم؟ حتى لا تفضح أعينهم خططهم. فأسوأ ما يمكن للاعب الورق عمله هو أن تكون لديه حركة كاشفة، أي تغير في السلوك أو التصرف يعطي الآخرين فكرة عن البطاقات التي يمسكها بيده.

من الصعب حقًّا أن توقف أو تخفي حركات العين، وتعبيرات الوجه؛ وهذا هو سبب ارتدائهم نظارات سوداء.

قد تكون عيناك حقًّا نافذة لحالتك النفسية الحالية، ومن خلال فهم كيف تتصل عيناك بمشاعرك، يمكنك بعد ذلك تطبيق ممارسة بسيطة وفقًا لذلك لمساعدتك على التعامل مع القلق، أو الخوف، أو الإحباط، أو أية حالات نفسية. وفي الوقت نفسه، سوف تساعدك هذه الممارسة على بناء عادة الفضول نفسها، فهل أنت مستعد لاستكشاف ذلك؟ لنبدأ فورًا.

لنبدأ بالجانب العلمي. عندما ينتابنا الخوف، فإن أعيننا تتسع غريزيًّا. وفي القرن التاسع عشر، وضع «تشارلز داروِن» نظرية تتمثل في أننا نفتح أعيننا على وسعها لنجمع كمية أكبر من المعلومات الحسية البصرية عما إن كان هناك خطر «في الخارج».1 فاتساع العينين، عندما يجتمع مع غيره من تعبيرات الوجه، يعمل أيضًا بمثابة إشارة اجتماعية ليسمح للآخرين بمعرفة أننا خائفون. فالتفاوت بين صُلبة العين (الجزء الخارجي الأبيض المحيط بمقلة العين) وباقي العين يجعل ذلك واضحًا للغاية لدى البشر، ويُمكِّن الشخص الذي ينظر إلينا من أن يفهم على الفور؛ قد يكون هناك خطر في الخارج، دون أن ننبس ببنت شفة.

في الواقع، اتساع العينين اللاإرادي هذا قد يزيد المعالجة المعرفية للأحداث البيئية لدى كل من الشخص الذي تتسع عيناه والشخص الذي يرى ذلك. وقد ثبت ذلك في تجربة رائعة أجراها علماء نفسيون، وهم «دانيال لي» و«جاشوا ساسكايند» و«آدم أندرسون» عام 2013. 2 أول شيء طلبوه من المشاركين هو أن يتظاهروا كما لو كانوا خائفين، ثم يبدوا تعبير وجه محايدًا، ثم يتظاهروا بالاشمئزاز. ووجد الباحثون أن التظاهر بالخوف على وجه الخصوص، عزز قدرة المشاركين على أداء مهمة إدراكية معرفية بشكل دقيق، في حين أن التظاهر بالاشمئزاز (ما يضيق العينين)، عاق قدرتهم على أداء المهمة.

في تجربة ثانية، ركز الباحثون على ما إن كانت استجابات الخوف التي تعكسها العين لها فوائد معرفية للناظرين. وكما هو

متوقع، فمجرد رؤية صور لاتساع العينين (حيث يظهر قدر أكبر من صُلبة العين)، حسَّن أداء الشخص في المهام المعرفية.

إن فتح العينين على وسعهما لا يكون فقط بدافع الخوف، فهو يحدث مع أنواع أخرى من جمع المعلومات أيضًا. وعندما نهتم حقًّا بتعلم أمر ما، تميل أعيننا لأن تكبر وتتسع. وفي منعطف مثير في الدراسة، قلب الباحثون الصور حتى يعجز المشاركون عن قراءة تعبير الخوف، بل يرون فقط مدى اتساع العينين. وهنا وجدوا أن الخوف لا يؤدي لتعزيز المعالجة الحسية، فنسبة القزحية إلى الصلبة (أي اتساع العينين) = إظهار قدر أكبر من بياض العينين، وهذا فسر التحسن المرتبط بأداء المهمة، وليس العاطفة الظاهرة (الخوف) لتعبيرات العين.

كان لحدس «داروين»، الذي أثبته البحث الآن، نتائج مهمة على التعلم بوجه عام، وقد يعطيك نصائح محددة، وحيلًا ذهنية من شأنها مساعدتك على تغيير عاداتك.

لنبدأ بالتعلم الترابطي، ويعني الكيفية التي نتعلَّم من خلالها ربط أحاسيس الجسد، وأوضاعه بالمشاعر. ومن منطلق البقاء، إن كنت تواجه خطرًا، فإنك تضم جسمك ما يجعلك تبدو أصغر حجمًا بقدر المستطاع، كما تستخدم ذراعيك ورجليك لتحمي رأسك وأعضاءك الحيوية.

عندما نربط وضعية جسم أو تعبير وجه بعاطفة معينة مرارًا وتكرارًا، يصبح الاثنان في النهاية لا ينفصلان. وبعبارة أخرى، من الصعب أن يظهر أحدهما دون الآخر. وعلى سبيل المثال، إذا ما شددت كتفيك ورفعتهما ناحية أذنيك، فقد تلاحظ أن هذا يجعلك تشعر بشيء من التوتر. وهذا لأنه في كثير من الأحيان في حياتنا، نشد أكتافنا لأعلى ناحية آذاننا عندما نشعر بالتوتر. (عندما نكون سعداء، نميل إلى أن نتبنى وضعية جسم أكثر استرخاءً). وتسمى هذه العملية تكوين الذاكرة الجسدية؛ لأننا نكون ذكريات تربط أحاسيس الجسم بالأفكار والمشاعر.

بل يمكنك أيضًا أن تجري تجربة على ذلك، وانظر إن كنت تشعر بأي شد في كتفيك اليوم، أو في الأسبوع الماضي (أو العام الماضي!). والآن خذ نفسًا عميقًا، واحبسه ثلاث ثوانٍ، وعندما تطلق زفيرًا، أرخِ كتفيك. فهل تشعر بمزيد من التوتر أم مزيد من الاسترخاء؟

إن عينيك تفعلان الأمر نفسه. فقد تعلمنا أن نربط اتساع العينين الحرفي باستقبال معلومات جديدة. وعندما تفتح عينيك على وسعهما بسبب الخوف أو التساؤل، فهذا يرسل إشارات إلى مخك بأنك مؤهل بشكل جيد لاستقبال معلومات جديدة. فإذا ما ضيقتهما بسبب الاشمئزاز أو الغضب، فهذا قد يرسل إشارة إلى مخك بأنك لست منفتحًا للتعلُّم الآن، بل إنك الآن مستعد لاتخاذ إجراء.

لنستكشف الوضع:

افتح عينيك على وسعهما، وفكِّر في أمر جعلك تشعر بالاشمئزاز، أو الإحباط، أو الغضب. وحاول أن تبقي عينيك مفتوحتين حقًّا، وانظر إلى أي مدى تشعر بالاشمئزاز (أو الإحباط أو الغضب). «أوه، أنا مشمئز حقًّا!» أو «أوه، أنا غاضب حقًّا!» لأي مدى نجح ذلك؟ لم ينجح على ما أظن. كما ينطبق ذلك مع الاشمئزاز، فإنك عندما نشعر بالغضب، لا نقول في أنفسنا، همم، ماذا حدث؟ هل ينبغي أن أغضب حقًّا؟ دعني أجمع المزيد من المعلومات... فعقولنا ليست في وضعية جمع المعلومات، ولكنها تهدف لاتخاذ إجراء حيال ما أثار غضبنا، وتضيق أعيننا كما لو كانت مركزة تمامًا مثل شعاع ليزر. وهذا التعبير عن الغضب المرتبط بتضييق العينين، مترسخ داخلنا، ما يجعلك عندما تفتح عينيك، وتحاول أن تغضب، فإن مخك يجده غير متوافق، بسبب عدم وجود توافق تعبير وجهك ومشاعرك. فمن الصعب جدًّا أن تغضب وعيناك مفتوحتان على وسعهما.

والآن، لنجرب تدريبًا آخر. ضيِّق عينيك قدر ما يمكنك، وحاول أن تستشعر الفضول. مرة أخرى، لم تُوفق في ذلك، فمخك معتاد

ربط اتساع عينيك بالفضول والتساؤل. وتذكر أنه مع الفضول، فإنك تكون في وضعية جمع المعلومات. وهنا عدم توافق آخر، حيث يقول مخك: مهلًا، انتظر لحظة، إن كان الفضول يساورك حقًّا، فيجب أن تكون عيناك مفتوحتين. فهل أنت واثق بأنك تشعر بالفضول؟

إن العينين تفصحان عن التعبيرات العاطفية على نحو رائع بوجه عام. ونحن نربط تعبيرات العينين بالمشاعر منذ فترة طويلة، ما يجعل الاثنين مرتبطين معًا بشكل وثيق. وبمعرفة ذلك، يمكننا أن نستغل هذا النظام البسيط لمساعدتنا على تجاوز الإحباط والقلق والتحلي بالفضول. إليك كيفية ذلك:

وفي المرة التالية التي تشعر فيها بالإحباط أو القلق، جرِّب ما يلي.

1 - توقف واذكر العاطفة التي تستشعرها (كأن تقول: «أوه، إنها العاطفة س»).
2 - حدِّد مدى ضيق أو اتساع عينيك.
3 - افتح عينيك على وسعهما (ويا حبذا لو قلت أيضًا همم)، كطريقة لإعطائك دفعة للتحلي بالفضول. وأبقهما مفتوحتين مدة عشر ثوانٍ ولاحظ ما يحدث للقلق (أو أية عاطفة صعبة حددتها من فورك). وهل يقوى أم يضعف؟ وهل يحدث تغير في طبيعته أم يتحول بطريقة ما؟

بمجرد أن تتقن عمل ذلك، انظر كم مرة يمكنك تكرار هذا التدريب على مدار اليوم. وفي أي وقت تنشأ عاطفة صعبة، ثم انظر إن كان هذا التدريب ساعدك على أن تنفتح للعاطفة التي تستشعرها، وتتعلم منها (وعن نفسك)، وفي الوقت نفسه تعمل على ترسيخ عادة الفضول.

الفصل 21: حتى الأطباء تعتريهم نوبات هلع

يحتوي صندوق أدوات الوعي التام حتى الآن على الكثير من الأدوات التي يمكنك استخدامها كي تسخر مخك، وتنتقل من السرعتين الأولى والثانية إلى السرعة الثالثة. إن الفضول شيء أساسي، ويعمل اللطف المُحِب على مساعدتك على تجاوز حلقات عادة انتقاد الذات، كما أن الممارسة رباعية الخطوات تساعدك على تجاوز رغباتك في تناول وجبات خفيفة في أوقات متأخرة من الليل.

ما رأيك في أداة يمكنك ممارستها على دفعات قصيرة في أي وقت خلال اليوم؟

كثيرًا ما نتحدث عن ممارسة الوعي التام باعتبارها طريقة لتتعلم كيف تستجيب بدلًا من أن تبدي مجرد رد فعل في الحياة. فالرغبة في عمل شيء بسرعة تكون غالبًا ردة فعل لأمر غير سار. وإن كنت منتبهًا، فإنك تبدي بشكل اعتيادي رد فعل لتجعل المشاعر غير السارة تزول. إن الأمر أشبه بالقيادة باستخدام الطيار الآلي، أو كما صاغه أحد المشاركين في برامجنا بقوله: «القيادة وأنت مغمض العينين». أنت لا تعرف أين تتجه، ولكن كن على يقين بأنك لا تسير في الاتجاه الصحيح.

إن أوليت انتباهك وتحليت بوعي يتسم بالتقبل والفضول تجاه مشاعرك غير السارة، فسوف تنفتح عيناك، وسوف تجد مجالًا للاستجابة بدلًا من أن تكتفي بإبداء رد فعل. وتساعدك الممارسة رباعية الخطوات على فتح هذا المجال، لأنك لم تعلق في ردود فعلك الاعتيادية.

لقد ذكرت إحدى عضوات مجتمعنا أنها تشعر بأنها: «إنسانة تؤدي أعمالًا وليست إنسانة لها حضور». وقد شرحت هذا بأنها كانت تؤدي وتؤدي وتؤدي أعمالًا باعتبار هذا طريقة تحاول بها أن تجعل نفسها تشعر بتحسن، ولكنها ضلت طريقها في خضم عملية أداء الأعمال، ولم يعد لها حضور.

مع إفساح شيء من المجال، يمكنك أنت الآخر أن تكون حاضرًا بدلًا من أن تؤدي أعمالًا. إن رسمت خريطة ذهنية لردود فعلك المتأصلة مع المشاعر غير السارة مثل الخوف والقلق (السرعة الأولى)، واستكشفت ماهية النتائج عندما تبدي رد فعل بالشكل الاعتيادي (مثل الجزع أو التجنب أو التسويف... إلخ) (السرعة الثانية)، فلديك الآن السرعة لتنتقل إلى السرعة الثالثة، وتبدأ إفساح المجال أمام سلوك مختلف؛ مثل التحلي بالفضول أو الممارسة رباعية الخطوات. وفي الواقع؛ سوف يكون الفضول هو كل ما تحتاج إليه كي تقف على لوح ركوب الأمواج وتركب الموجة.

إن التحلي بالفضول يساعدك على تسخير نظام التعلم القائم على المكافأة، واستبدال ردود فعلك الاعتيادية بالوعي، وتحويل المكافأة من «الانقباض والشعور بقليل من التحسن» إلى «الفضول المنشرح، والشعور بالرضا التام». ونظرًا لأن الفضول يشعرك بمشاعر أفضل من القلق (فهو يمثل في النهاية العرض الأكبر والأفضل)، إن التفكر فيما يشعرك به الفضول (مقارنة بالقلق) سوف يعززه بشكل طبيعي باعتباره السلوك الجديد. والأفضل من ذلك، أنك لن تمل من تحليك بالفضول، أو كما صاغت هذا الكاتبة الأمريكية «إيلين بار» بقولها: «الفضول هو دواء الملل، وليس هناك دواء للفضول».

لنأخذ لحظة ونرى ما يشعرك به استخدام الممارسة رباعية الخطوات. ركز على توجهك الذهني. هل وجدت نفسك تحاول (هذا صحيح، فأنا أعني أن تحاول كما لو كنت تُجبر نفسك) ترويض رغباتك؟ هأنذا أؤدي الممارسة رباعية الخطوات، فلماذا لا تزول هذه الرغبة؟

هذا مثال سريع لإجبار نفسك على الانتقال من السرعة الأولى إلى الثالثة بسرعة شديدة. تذكر أنه لا يمكنك أن تفكر في طريقة لتغيير عادة، وإلا لكنت قد فعلت ذلك بالفعل. وكما هي الحال مع محاولة إجبار نفسك على الاسترخاء، إن محاولة إجبار رغبة أو

أيـة عاطفـة سـلبية أخـرى علـى أن تزول ببسـاطة مـن خـلال الممارسة رباعية الخطوات أشبه بسكب بنزين على النار. فأنت بذلك تعرض نفسك لخطر أن تعلق في حلقة أخرى: إن استخدمت الممارسة رباعية الخطوات، عندئذ سأشعر بأنني أفضل! عندئذ يدفعك التوتر لتحاول فرض ممارسة رباعية الخطوات بالقوة:

المسبب: عاطفة أو رغبة سلبية

السلوك: القيام بالممارسة رباعية الخطوات

النتيجة: الإحباط بسبب أن الممارسة رباعية الخطوات لم تجعل العاطفة أو الرغبة السلبية تزول

أنت غير قادر على أن تُجبر نفسك على التقبل، تمامًا مثلما لا يمكنك أن تُجبر نفسك على الفضول. وهذا هو سبب قضائنا وقتًا طويلًا في دعم فضولك قبل الانتقال إلى السرعة الثالثة. وفي أية لحظـة تشـعر بـأنك تُجبـر نفسـك علـى شـيء مـا، أو تسـتخدم الممارسة رباعية الخطوات كما لو كانت أمرًا عليك القيام به، تحلَّ بالفضول، ولاحظ ما يُشعرك به الانقباض أو الإجبار. وإذا ما علقت في نمط تفاعل معين، أو خرجت أفكارك عن السيطرة، يمكنك أن تنتقل إلى السرعة الثانية، وتسأل نفسك، ما الذي أستفيده من ذلك؟

السرعة الثالثة ليست أفضل

لا تنسَ أن السرعة الثالثة ليست أفضل من السرعة الثانية أو الأولى. فأنت تحتاج إلى جميع السرعات في القيادة. وفي بعض الأيام تجد أنك تصعد تلًّا عاليًا، ولا يكون أمامك سوى استخدام السرعة الأولى. ولا بأس في ذلك. وفي أيام أخرى، يكون الطريق مسـتويًا، أو بـه عـدد أقـل مـن المنعطفـات، مـا يخولـك القيـادة مستخدمًا السرعتين الثانية والثالثة. فجميع السرعات تجعلك تتقدم للأمام. وهذا أمر مهم للغاية؛ بصرف النظر عن السرعة التي أنت عليها، فأنت تمضي قدمًا للأمام.

راجع مع نفسك من حين لآخر، وانظر إن كنت توبخها على عدم استخدام السرعتين الثانية أو الثالثة. ولعلك تقول لنفسك: «ينبغي أن أستخدم السرعة الثالثة الآن»، أو «ينبغي أن أكون الآن قد تخلصت من تلك العادة السيئة». ولكن لعل هذا يكون حلقة عادة في حد ذاته؟ وربما عليك أن تكف عن قول ينبغي وترسم خريطة ذهنية لهذه العادة؟

ممارسة الملاحظة

لنجرِّب تدريبًا آخر.

لنركز على الخطوة الأخيرة من الممارسة رباعية الخطوات. كما تعرف في هذه الممارسة، فإن الملاحظة ممارسة مهمة تساعدك على تجاوز وضعية التصرف بشكل آلي دون تفكير. ولكن هل كنت تعرف أن بإمكانك التدريب على الملاحظة حتى عندما توشك أن يبتلعك حوت حلقة عادة بالكامل؟ إن هذا من شأنه تعزيز مهاراتك حتى يتسنى لك الوجود في تجربتك في الحياة في كل لحظة.

ابدأ بحواسك الخمس: النظر، والسمع، واللمس، والشم، والتذوق. وأضف الآن حاستين أخريين؛ وهما استشعار الأحاسيس التي تعتري جسدك (الإحساس الداخلي)، والتفكير. ولاحظ أيهما أكثر هيمنة في أية لحظة.

إن كنت تسير في الشارع، قد يلفت نظرك حركة ما، وهكذا يمكنك أن تلاحظ أنك استخدمت حاسة «النظر». وبعد لحظة، قد تسمع صوت عصفور، فتلاحظ أنك استخدمت حاسة «السمع». وإن خطرت على بالك فكرة؛ إنها زقزقة عصفور، تلاحظ أنك استخدمت حاسة «التفكير»، لأنها أكثر هيمنة في تجربتك في تلك اللحظة. ويسير الأمر بهذه البساطة.

لعل صوت زقزقة العصفور يجعلك سعيدًا، فتلاحظ الآن أنك استخدمت حاسة «الشعور»، لأن هذا الشعور بالسعادة هو المهيمن الآن. وفي كل مرة تلاحظ تجربتك، تبقيك في اللحظة الراهنة،

بدلًا من أن تغرق في أفكارك، أو تصبح في وضعية التصرف بشكل آلي دون تفكير.

عندما تصبح في وضعية التصرف بشكل آلي دون تفكير، يكون من السهل أن تنجرف في الحياة. وعلى سبيل المثال، قد يقودك العصفور الذي سمعت زقزقته لأن تقول في نفسك: هذا العصفور يغرد... هذا رائع... ترى أي نوع من العصافير هو؟؛ هل هو طائر الصداح؟ ألم أرَ برنامجًا عن طيور الصداح على قناة ديسكفري، وكيف دُمرت بيئاتها الطبيعية؟ ... لا أصدق أن الناس لم يعودوا يهتمون بالبيئة... إن جاري لا يفكر ولو في إعادة التدوير... هذا المغفل غير معقول. وهكذا دواليك.

في لحظة كنت تستمع بسعادة إلى صوت تغريد عصفور، وفي اللحظة التالية تشعر بالغضب من جارك. فكيف حدث ذلك؟ إنه التصرف بشكل آلي دون تفكير. إن العقل غير المدرب سوف ينجرف في أي اتجاه يريده، الأمر الذي عادة ما يوقعه في مشكلات على طول الطريق.

إن ممارسة الملاحظة تدرب عضلة الوعي التام لديك. فهي تمنعك من سكب البنزين على النار، سواء أكان هذا هو الغضب، أم الخوف، أم أية عاطفة أخرى هدامة. عندما يبدأ عقلك يحيد عن مساره، لاحظ فقط «التفكير أو الشعور أو الخوف كذلك». والنجاح في استخدام الملاحظة (وأية ممارسة أخرى من ممارسات السرعة الثالثة) سوف تعيد برمجة مخك بتغيير العادات القديمة لعادات جديدة.

لذلك، خذ ثلاثين ثانية الآن. وأولِ انتباهك الجيد، ولاحظ الحاسة الأكثر هيمنة على تجربتك: هل هي النظر، أم السمع، أم التفكير، أم الشعور، أم الشم، أم التذوق؟

بعد ذلك، لاحظ الفارق بين فعل ذلك والتيه في أفكارك، أو الانجراف وراء عاطفة ما، وهذا هو الفارق بين مشاهدة نار تضطرم بالجمر، وتركها تندلع وتنتشر.

تحدثت إحدى المشاركات في برنامجنا عن حلقة عادة تناول الطعام عند الإحساس بالتوتر على النحو التالي:

في الماضي، كنت أعاني قلقًا شديدًا، لدرجة أنني كنت أبذل جهدًا خارقًا كي أحصل على الطعام، لمجرد أن أسكن عاصفة الضيق التي أستشعرها في صدري وحلقي، حتى لو كان ذلك يعني تأخري على شيء ما. وكان الأمر غير مريح للغاية مع بلوغي هذا الحد فيما مضى... وملاحظة كيف تنشأ هذه المشاعر أعطتني قوة كبيرة. يمكنني أن أرى ذلك وأفكر فيه؛ مهلًا، أنت لست الجوع، بل أنت التوتر، ثم أقرر ما سأفعله حيال ذلك.

هل يمكنك أن ترى كيف أن الملاحظة المجردة تمنح ذلك الوعي البسيط فرصة، ذلك المجال الذي يُمكنك من رؤية ما يحدث حقًّا؟ إنها تمنعك من أن تعلق بعاطفة أو رغبة في القيام بأمر ما لمجرد أن تجعلها تزول.

إن ممارسة الملاحظة بسيطة نسبيًّا. إنها مثل لوح ركوب الأمواج الذي يبقيك عائمًا في المحيط، فهي تساعدك على البقاء في اللحظة الراهنة، بدلًا من أن ترتطم بموجة قوية من العاطفة وتغرق. فإذا كنت حاضرًا تمامًا بالفعل في اللحظة الراهنة، فلن تكون هناك حاجة لإضافة الملاحظة لأنك حاضر فيها بالفعل.

عندما تبدأ ممارسة الملاحظة، ستشعر بأنها تستلزم جهدًا، فلا تقلق حيال ذلك. سوف تصبح أسهل كلما اعتدت القيام بها بشكل أكبر. افعل ذلك لفترات قصيرة، مرات عديدة على مدار اليوم. وقد كتبت ذلك بخط مائل كي تتذكره، وهذا أمر مهم لتكوين عادة جديدة. إنه سوف يساعدك على شق مسار جديد في مخك، يجعلك تلاحظ عادتك الجديدة. لكن احذر أن تسقط في حلقة عادة «يجب أن أكون مثاليًّا»، أو «هذا صعب جدًّا، قطعًا أنا أقوم بشيء خاطئ. بل أنا فاشل. ربما يجدر بي أن أيأس وأتفقد مواقع التواصل الاجتماعي، أو أتناول بعض المثلجات بدلًا من ذلك»، واكتفِ بملاحظة أن هذا مجرد «تفكير».

بينما تقوي عضلات وعيك التام من خلال الممارسة رباعية الخطوات، وممارسة الملاحظة وغيرها من التدريبات، سوف تبدأ رؤية حلقات عاداتك بقدر أكبر من الوضوح. ومع الوقت، سوف تتوقف هذه العادات عن الظهور في النهاية من تلقاء نفسها، دون أن تضطر إلى دفعها بعيدًا عنك.

جـرِّب ممارسة الملاحظة اليوم، ليس فقط عندما تستخدم الممارسة رباعية الخطوات، وإنما عندما تسير في الشارع، أو تجلس على الأريكة، أو تقود سيارتك كذلك. وتذكر أن الأمر لن يستغرق سوى لحظات قصيرة، عدة مرات على مدار اليوم، وهذا ينجح في بناء عادة راسخة جديدة.

حتى الأطباء تعتريهم نوبات هلع

عندما كنت في كلية الطب، كان هناك قانون غير معلن بين الطلاب بأنه يجب أن يتحلوا بالقوة، وأن يكونوا خارقين. وكان ذلك يعني ألا تشعر بالتعب أو الجوع أبدًا، وألا نعترف أننا بحاجة إلى الذهاب إلى الحمام. وهذا النهج يسمى «التدرع». لذلك، لم نتعلم قط كيفية التعامل مع التوتر أو القلق بطريقة مناسبة.

لقد كنت بارعًا على وجه الخصوص في كبت قلقي، لذلك لم يكن من المفاجئ أنه خلال عملي كطبيب مقيم، بدأت أستيقظ من النوم وأنا أعاني نوبة هلع في منتصف الليل. كانت دقات قلبي تتسارع، وكنت أعاني الرؤية النفقية، وضيق النفس، وإحساسًا عارمًا بالهلاك الوشيك.

لقد بدأت في ممارسة التأمل في سنوات دراستي بكلية الطب، لذلك كان لديَّ باع طويل في ممارسة التأمل لما يقارب عشر سنوات، عندما بدأت هذه النوبات تعتريني. في ذلك الوقت، كنت أقوم بممارسة الملاحظة بكثرة. ولحسن الحظ، فإنني في أول مرة استيقظت بسبب نوبة هلع، شرعت في ممارسة الملاحظة، كان أمرًا اعتياديًا في ذلك الوقت، لذلك لاحظت ببساطة «ضيقًا» و«عدم قدرة على التنفس» و«الرؤية النفقية»، و«تسارع نبضات

القلب»... إلخ. وعندما انتهت نوبة الهلع، تفقدت قائمة تشخيص حالتي الذهنية، واستطعت أن أدرك أنني عانيت بالفعل من نوبة هلع شديدة.

وإليك المدهش في الأمر؛ لم أشعر بصدمة جعلتني أقول «يا إلهي، لقد انتابتني نوبة هلع»، ولكن عقلي لاحظ ببساطة ما حدث دون أية إضافة أو تعليق. فالإضافات والتعليقات هي ما يحوِّل نوبات/أعراض الهلع إلى اضطراب هلع؛ حيث نبدأ الشعور بالجزع حيال المرة التالية التي نشعر فيها به؛ ونبدأ الشعور بالقلق من أنه قد ينتابنا شعور بالقلق.

إن نوبات الهلع قد تضم جميع الأعراض الدالة على الهلع؛ وتتضمن تسارع نبضات القلب، أو التعرق، أو الارتعاش، أو الشعور بضيق النفس، أو الإغماء، أو الخوف الشديد من الموت. ولكن لتشخيص حالة شخص بأنه يعاني اضطراب الهلع، يجب أن تستمر نوبات الهلع لديه لأكثر من شهر مع الجزع المستمر المتكرر من: «(1) أن تنتابه نوبة هلع أخرى أو الجزع من توابع النوبة، أو (2) تغيرات سلوكية هائلة غير تكيفية ترتبط بالنوبة».1 وهذا فارق جوهري لم أدركه آنذاك عندما كنت طبيبًا مقيمًا، وكنت أعاني نوبات هلع. فنوبات الهلع هي مجرد نوبات هلع (وهذا لا يقلل من مدى فظاعة ما تشعر به في تلك اللحظات). ولكن عندما نبدأ الشعور بالجزع من أن تعترينا نوبة أخرى يتحوَّل الأمر لمشكلة تؤثر في كيفية عيشنا حياتنا. لقد جاءني «ديف» للمرة الأولى لأنه كان قلقًا حيال معاناته نوبة هلع أثناء قيادة السيارة ما جعله يقلل قيادته على الطريق السريع، حتى أصبح نادرًا ما يغادر منزله حتى لو للذهاب إلى متجر البقالة. وقد كوَّن «ديف» حلقات عادة غير تكيفية كي يتجنب مسببات الهلع:

المسبب: القيادة (خاصة على الطريق السريع)

السلوك: تجنب القيادة

النتيجة: عدم المعاناة من نوبات الهلع!

لا تنسَ أن مخنا جُبل على البقاء، فهو يبذل ما في وسعه لمساعدتنا على تجنب الخطر، ونوبات الهلع بالطبع تشعرنا بالخطر. وبعض أشد الأعراض التي أذكرها من نوبات الهلع التي عانيتها هي الشعور كما لو كنت أختنق وأوشك على الموت. كان مخ «ديف» محدود القدرات يفكر على هذا النحو: لو كان (س) يسبب نوبة هلع، فيجب أن يتجنب (س) كليًّا.

لحسن حظ «ديف» أنه تعلَّم أن مخه أكثر قدرة على التكيف. ومن خلال فهم كيفية عمل مخه، استطاع أن يُعلِّمه مهارات جديدة. وإحدى الرؤى المهمة التي توصل إليها «ديف» هي إدراكه أن جزءه بخصوص نوبات الهلع المستقبلية كان مجرد قصة يقولها لنفسه، ولم تكن حقيقة، بل مجرد قصة.

إن قصة الخوف أو الجزع التي نقولها لأنفسنا قد تسيطر على الحياة بأكملها، ففي كل مرة نعيد إخبار أنفسنا بها «يا إلهي قد أعاني نوبة هلع إذا ما قدت السيارة»، فإنها تترسخ وتقوى في مخنا للحد الذي يجعلنا نعتقد أنها صحيحة، ونحن لا نصدق الأفكار فحسب، ولكننا نتعلَّم أيضًا أن نربطها بعواطف معينة (كالخوف أو الجزع... إلخ). أما زلت تذكر الجزء الخاص بتكوين الذاكرة الجسدية الذي أثرته سابقًا؟ هذا ينطبق هنا أيضًا.

في جزء سابق من الكتاب، تحدثت عن سيدة أصبحت معتادة حلقة عادة القلق الشديد التي وصفتها بأنها «متعمقة حتى النخاع». ويمكن أن نتوحد مع أكثر من مجرد حلقات العادة؛ فقد نغرق أكثر في أفكارنا ومشاعرنا وحكاياتنا الخاصة للحد الذي يمنعنا من رؤية ما هو حقيقي. فعندما نكون في حالة ضغط عصبي شديد، ننفجر في نوبة غضب عارم، أو نغرق في بركة من الدموع، لأن زميلًا في العمل، أو أحد أفراد الأسرة ربت كتفنا، أو فعل شيئًا غير مؤذٍ تمامًا.

خلال سنوات دراستي في كلية الطب وعملي طبيبًا مقيمًا، تعلمت من الوعي التام أنني لست أفكاري، ولست مشاعري، ولست الأحاسيس التي تعتري جسدي، ويجب ألا أتوحد مع أي من ذلك.

فنحن نميل بشكل اعتيادي لإبعاد أي شيء لا يسرنا. عندما كنت أعاني نوبات الهلع، استطعت أن ألاحظها وأراقبها تأتي وتمضي بمجرد ملاحظة الأحاسيس والعواطف والأفكار التي تعتريني بدلًا من أن أدفعها بعيدًا. وقد ساعدني ذلك على تجنب أن أدور في حلقة من القلق والرهبة، وهو ما مكنني من إنهاء الحلقات دون أن أجملها أو أنقحها. ولذا تجنبت إطالة الوضع، أو جعل هذه الحلقات تبدو أكثر مما هي عليه في الحقيقة. كما ساعدني ذلك علـــى ألا أكـوِّن ذكريـات جسـدية ارتباطيـة بـين التجـارب الفيسيولوجية؛ مثل شعوري بتسارع نبضات قلبي وتفكيري بأنني أوشك أن أعاني نوبة هلع. فإحساسي بتسارع نبضات قلبي بعدما أصعد الدرج بسرعة يجب ألا يثير داخلي الهلع، فقد يكون مجرد إشارة على أن قلبي يقوم بعمله الصحيح؛ وهو ضخ قدر أكبر من الدم لعضلاتي.

بسبب ممارستي الوعي التام، استطعت أن أتجنب إطالة التفكير في أفق الحدث، وهي اضطرابات الهلع التي تعد ثقبًا أسود. ولم أتوحد مع الهلع أو أنمي حلقة عادة القلق حيال معاناتي نوبة هلع أخرى. انتهت بي الحال بتحمل عدة نوبات هلع أخرى ذلك العام، ولكنها جميعًا انتهت بالطريقة نفسها. ومع كل نوبة تالية، نما فضولي وثقتي أكثر، وعرفت أنني قادر على أن أعمل مع عقلي.

قد تقول الآن في نفسك حسنًا، لقد كان يمارس تأمل الوعي التام طوال عشر سنوات. لكني أنا غير قادر على ذلك! وأنا هنا لكي أشهد على حقيقة أنه مهما كانت العادة، ومهما كانت قديمة أم متأصلة أم متعمقة، فأنت في الحقيقة قادر على ذلك. أنت تبني عادات وعي تام جيدة من خلال لحظات ممارستها مدة قصيرة، ومرات عديدة على مدار اليوم. وكما فعل «ديف» خلال بضعة أشهر، يمكننا جميعًا أن نتعلم كيفية العمل مع عقولنا. فالأمر معني بترسيخ عادات جيدة؛ مثل الفضول باعتباره مرجعنا الذي نلجأ إليه.

ترسيخ عادات جديدة

إن كنت تقوم بالممارسات التي اقترحتها في هذا الكتاب، تكون على الأرجح قد اكتشفت بنفسك، من واقع تجربتك الخاصة؛ عروضًا أكبر وأفضل، مثل الفضول واللطف. كما يمكنك أن تضيف الممارسة رباعية الخطوات وممارسة الملاحظة إلى هذه القائمة التي تحتوي على ممارسات السرعة الثالثة، لأنه كما رأيت من واقع تجربتي، فإن تكوين عادة الملاحظة ذات جدوى أكبر بالتأكيد من معاناة نوبات هلع، ثم القلق حيالها بقدر كبير للحد الذي يؤدي إلى الإصابة باضطراب الهلع.

مع جميع هذه الممارسات، ومع أية ممارسة من ممارسات السرعة الثالثة عمومًا، يجب أن ترى وتشعر بوضوح شديد كم هي مفيدة. ويمكنك تعزيز ذلك من خلال الانتقال إلى السرعة الثانية بعدما أجريت ممارسة السرعة الثالثة (أو إن كنت قد مررت بلحظة من السرعة الثالثة). وسل نفسك، (ما الذي استفدته من لحظة/ممارسة السرعة الثالثة)؟ واستمتع بروعة ما يشعرك به ذلك. وأنا أسمي هذا الشحن الفائق للسرعة الثانية، لأنها تدفعك حقًّا للقيام بمزيد من ممارسات السرعة الثالثة في المستقبل. والأهم هو أن ذلك يعزز القيمة الأكبر لمكافأة الممارسة في مخك. وهذا أمر ضروري على وجه الخصوص بالنسبة للأشخاص معتادي التشكيك في أنفسهم (وكذلك بقيتنا)، الذين يتجاوزون بسرعة تلك اللحظات المجزية. فبسبب حياتنا المحمومة وجداول أعمالنا المكدسة بالأعباء، فإننا عندما لا نجد أي خطر على عتبة بابنا، كثيرًا ما نتجاوز بسرعة ما هو طيب، ما يمنع مخنا من تسجيل هذه اللحظات. وفي علم النفس، إن ميلنا إلى تسجيل المحفزات والأحداث السلبية والتفكير فيها أكثر مما نفعل مع الإيجابية منها يسمى بالتحيز السلبي (المعروف أيضًا باسم عدم التماثل الإيجابي- السلبي)، وهذا هو السبب الذي يجعلنا نستشعر لحظة التوبيخ أكثر من لحظة المدح. كما يمكنك أيضًا أن ترى كيف أن الشحن الفائق للسرعة الثانية يمكن أن يساعد على موازنة كفتي الإيجابي والسلبي. فالوعي التام يساعدنا على أن نشعر باللحظات السلبية والإيجابية بالكامل، وألا نعلق في إحداهما دون الأخرى.

آمل أن تكون قد اكتشفت أن عادات مثل اللطف والفضول هي عادات مفيدة في حد ذاتها. ولكي أكون واضحًا، فإن الفضول واللطف لا يجذبانك بشكل مفاجئ، أو على نحو عجيب، إلى صالة الألعاب الرياضية الخاصة بمخك، أو يجبرانك على أن تتدرب، كما لو كانا رقيب تدريب يصرخ في أذنك كي تتدرب. ولكن تأثيرهما له طابع مختلف؛ حيث يجذبانك نحوهما بشكل طبيعي، لأنهما يشعرانك بالرضا. وإن علقت في عادات التحفيز الذاتي القديمة، فآمل أن تكون قد رأيت من واقع تجربتك كيف لا ينجح الصراخ الداخلي حقًّا، حتى يتسنى لك التخلص من هذه العادات أيضًا.

من منظور أوسع، قد ترى أن صالات الألعاب الرياضية مفيدة في التدريب، إلا أنه لا يمكنك أن تقضي حياتك بالكامل في صالة الألعاب الرياضية. فالجلوس وتخصيص بعض الوقت كل يوم لممارسات التأمل «الرسمية»، التي تعني ببساطة أن تخصص وقتًا ومساحة للتأمل (مثل الوعي بتنفسك وممارسة الملاحظة) دون مقاطعة قد تكون مفيدة؛ تمامًا مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية لأداء تمارين رفع الأثقال. والأهم هو أنك عندما تقوي عضلاتك العقلية، يصبح بإمكانك إدراج هذه الأدوات في حياتك اليومية؛ مثل الممارسة رباعية الخطوات وممارسة الملاحظة. وفي النهاية، يمكنك دمج ما هو رسمي وغير رسمي عندما تدرك أن العالم بأسره هو صالة الألعاب الرياضية الخاصة بعقلك. ومثلما يمكنك أن تكون نشطًا على مدار اليوم بصعود درجات السلم بدلًا من استخدام المصعد، يمكنك «أن تتدرب» في كل لحظة من اليوم من خلال ممارسة الوعي والفضول. وعندما تواظب على استخدام السرعات في صقل التسلسل الهرمي لقيمة المكافأة الخاص بمخك، سوف تحتل العادات غير المجدية مرتبة دنيا أكثر وأكثر (مثل كثرة الجلوس وتناول أطعمة غير صحية والقلق)، وستحتل العادات المجدية مرتبة عليا (مثل التمتع بالنشاط وتناول أطعمة صحية والتحلي بالفضول). وتذكر، أنك تستطيع بناء عادات مفيدة من الوعي التام من خلال قيامك بذلك للحظات قصيرة مرات عديدة على مدار اليوم.

لذا إن كنت تحاول أن تحفز نفسك على أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية التي ضربنا بها المثل لفترة أطول من أسبوع بعد القرار الذي اتخذته في بداية العام الجديد، فبدلًا من أن تجبر نفسك، حاول أن تستخدم الأدوات الواردة في هذا الكتاب. هل يمكنك إيجاد تمارين ذهنية وبدنية تستمتع حقًّا بممارستها، وأن تنتبه لمكافآتها حتى تترسخ في مخك بوصفها عروضًا أكبر وأفضل؟ وعلى سبيل المثال، عندما لا تتحفز زوجتي للذهاب إلى ممارسة الركض، فإنها تذكر نفسها بأن الركض جعلها تشعر بإحساس رائع في آخر مرة ركضت فيها. وهذه الذكرى ترسم الابتسامة على شفتيها، وهو ما يجعلها تخرج من باب المنزل، وتبدأ الركض على الفور. وعندما يتعلق الأمر بالتمارين الذهنية، هناك طريقة رائعة لتحفيز نفسك على ممارسة اللطف، وهي أن تتذكر فعلًا قمت به ينم عن اللطف، وتسترجع مشاعر الرضا التي جعلك اللطف تشعر بها (هذا ينجح معي بالتأكيد).

هل يمكنك أن تستشعر الحلاوة التي ترتبط بتناول طعام صحي، أو ممارسة التمارين الرياضية، أو التطوع في الأعمال الخيرية، أو أيًّا ما كانت العادة التي ترغب في تعزيزها؟

الفصل 22: الإيمان القائم على الدليل

إنك على مشارف الانتهاء من الكتاب. فكيف تسير الأمور معك؟ كما حدث في قصة القاطرة الصغيرة التي اكتشفت أنها قادرة على الوصول لوجهتها، فهل وجدت شعارًا جيدًا أو عبارة تذكير يمكنك أن تقولها لنفسك كطريقة لتتمتع بالوعي التام، وتبدأ العمل على استخدام السرعات؟ هل يمكن أن تصبح المثيرات الحالية هي نفسها جرس الوعي التام لديك؛ ذلك الذي يحفزك للانتقال إلى السرعة الثالثة، وتبني سلوك جديد، تلك المكافأة الأكبر والأفضل مقارنة بعادتك القديمة؟

إن كنت مثل كثير من المرضى والطلاب الذين أعمل معهم، فقد تتساءل: «هل سأكون قادرًا على إحداث تغيير دائم؟» بصراحة، إن السر يكمن في إرساء العمل وأدائه. والأمر أشبه بخوض اختبار؛ فإن لم تذاكر بجد كما تعتقد أنك قادر، أو ينبغي عليك أن تفعل، فلا تقلق، فقط استمر في مذاكرتك وسوف تصل في النهاية.

ليس من الصعب تعلم هذه المهارات الذهنية، وكل ما تحتاج إليه هو ممارستها كثيرًا حتى تصبح عاداتك الجديدة. فتدريب عقلك يحتاج إلى الممارسة؛ أن تتدرب على رسم خريطة ذهنية لحلقات عاداتك، وتتدرب على النظر من كثب إلى نتائج سلوكياتك، وتتدرب على تولي زمام هذه الرغبات لعمل شيء حتى يتسنى لك التعامل مع الأفكار والمشاعر التي تنشأ داخلك. ومع كل هذا التدريب، تتعلم معايرة نظامك حتى تتعرف بوضوح على مشاعر الانقباض أو الضيق التي تصاحب الشهوات والرغبات والمخاوف، وأيضًا نقيضها؛ وهو الانشراح الذي يصاحب اللطف والفضول. إنك تتعلم الفارق بين المكافآت الخارجية (الحاجة لاقتناء شيء لتشعر بالرضا) والمكافآت الداخلية (الشعور بالراحة المصاحب للتحلي بالفضول واللطف).

الإيمان

أحد أهم عناصر تعلم مهارة جديدة هو أن تثق بنفسك، وأن تتحلى بالإيمان بأنك قادر على أن تفعلها.

هناك نوعان أساسيان من الإيمان. النوع الأول هو تلك القفزة التي تقوم بها دون أن تكون قد فعلت شيئًا من قبل سوى إيمانك بنجاحك لأنك قد رأيت الآخرين قد نجحوا، أو لأن حدسك يخبرك بأن هذا هو الطريق الذي عليك أن تسلكه. وقفزة الإيمان هذه كثيرًا ما تكون الشيء الأكثر إخافة لك لأنك تدخل منطقة مجهولة، ولعلك أخذت هذه القفزة في المرة الأولى التي تغلبت فيها على رغبة أو اشتهاء باستخدام الممارسة رباعية الخطوات.

ويعتمد النوع الثاني من الإيمان على النوع الأول، وأنا أسميه الإيمان القائم على الدليل.

في المجال الطبي، نبحث عن دليل نجاح علاج قبل أن نقول إنه قد نجح. إن كنت تأخذ دواءً لخفض ضغط دمك، فأنت بحاجة لدليل يوضح أنه يفعل حقًّا ما يعد بأنه سيفعله. ويجري الباحثون الطبيون (أمثالي) أبحاثًا تقدم إليهم هذا الدليل، ومن هنا نشأ مصطلح الطب القائم على الدليل.

وعلى سبيل المثال، أجرى معملي البحثي أبحاثًا إكلينيكية ليرى إن كان تعليم الوعي التام لمن يرغبون في الإقلاع عن التدخين، أو التوقف عن الإفراط في الأكل، أو التوقف عن الوقوع فريسة للقلق سيجدي نفعًا. وعلى الرغم من اختبارها للمرة الأولى عن طريق تقديم العلاج للأفراد شخصيًّا، ثم في تجارب إكلينيكية باستخدام طرق العلاج الرقمية (تطبيق)، استخدمنا النوع نفسه من التدريب الذي تتلقاه في هذا الكتاب، وقد آتت هذه الطرق ثمارها بالفعل.

تذكر أنه في إحدى الدراسات، وجدنا أن التدريب على الوعي التام كان أفضل بمعدل خمس مرات من العلاج الرئيسي الحالي في مساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين. والتدخين هو أصعب إدمان كيميائي يمكن الإقلاع عنه، هذا صحيح، فهو

أصعب من إدمان الكوكايين أو المشروبات الكحولية أو الهيروين.*

لقد ذكرت أيضًا الأبحاث التي أجريناها على الإفراط في الأكل (تقليل الإفراط في الأكل بنسبة 40% وتقليل مكافأة القيمة)، والقلق (تقليل القلق بنسبة 57% لدى الأطباء، وبنسبة 63% بالنسبة للأشخاص الذين يعانون اضطراب القلق المعمم). وليس معملي البحثي وحده هو الذي وجد دليلًا يدعم تمارين الوعي التام. فهناك الآن مئات الأبحاث العلمية المنشورة عن الفاعلية السريرية للوعي التام، وأيضًا علم الأعصاب الذي يدعم ممارسته.

كما ذكرتُ بالفعل، فحص معملي البحثي مخاخ الناس أثناء ممارستهم التأمل، ووجد أنه مع الممارسة، يُغير التأمل أنماط نشاط مخاخنا المعتادة. ووجد باحثون آخرون أن التأمل قد يغيِّر كذلك حجم المخ. فقاعدة الأدلة التي تدعم ممارسة الوعي التام تزداد يومًا بعد يوم.

ولكنني لا أطلب منك أن تثق بي، أو تثق ثقة عمياء في هذا التدريب لمجرد أنه آتى ثماره مع الآخرين. أريدك أن تجمع الدليل من واقع تجربتك خلال مسيرتك. فكم مرة تعمقت وتحليت بفضول حقيقي عما يشعرك به القلق داخل جسمك؟ كم مرة استطعت أن ترسم خريطة ذهنية للمثيرات لديك ولسلوكياتك الاعتيادية؟ وكم مرة استخدمت جميع السرعات المختلفة؟

في كل مرة تجري تمارين التنفس للتغلب على رغبة، وتتجاوز أمرًا تشتهيه بشدة مستخدمًا الممارسة رباعية الخطوات، وتستشعر الدفء النابع من اللطف، أو تتمكن من التحرر من أنماط التفكير الهدام مستخدمًا ممارسة الملاحظة، فإنك تجمع البيانات، وتبني قاعدة الأدلة الخاصة بك. وكل مرة تصبح واعيًا (ولست تائهًا)، ترى النتائج بصورة آنية. إنك تجمع الأدلة على طول الطريق لتظهر أن هذا ينجح بالفعل معك.

خذ لحظة، وفكِّر في كل الأدلة التي جمعتها على مدار فترة

قراءتك هذا الكتاب. وفكر فيها مليًّا. إن كنت تتدرب، ينبغي أن تكون قد جمعت كمًّا كبيرًا من البيانات عند هذا الحد. والآن اجمع كل هذه الأدلة كي تبني إيمانك القائم على الدليل في هذا البرنامج. عندما يراودك الشك أو الريبة، لاحظ أولًا أن هذه المشاعر هي «شك» أو «ريبة». فذكر نفسك أن لديك كمية هائلة من الأدلة لتبني إيمانك عليها. إنه إيمان قائم على الدليل، وليس إيمانًا أعمى. ويمكنك أن تفعل ذلك. فقط استرخِ واستمر في عمل ذلك.

قال أحد المشتركين في برنامج Eat Right Now ما يلي:

يجب أن نؤمن بأننا يمكننا المداومة على هذه الممارسات، ويمكننا تعزيز هذا الإيمان من خلال الدليل الشخصي الذي جمعناه... لقد لمست نجاح هذا البرنامج، وفوائد هذه الممارسات عندما أحسن القيام بها. كما رأيت أيضًا مدى سهولة العودة إلى عاداتي القديمة عندما أهمل هذه الممارسات. فالمثابرة أمر ضروري حقًّا كي نرسخ هذه العادات باعتبارها عادات جديدة. ويكمن جزء من ذلك في إيماني بأنني قادر على أن أتخذ من هذه الممارسات عادات جديدة لي، حتى لا أيأس وأعود إلى طرقي القديمة.

كلمات حكيمة حقًّا؛ تمامًا مثل تعلم العزف على آلة موسيقية، فعليك أن تتدرب لتحافظ على مهاراتك.

لذلك، استمر في التدريب وبناء هذا الإيمان القائم على الدليل، انتبه لأي «شك» وقتما يراودك، ولاحظ فرحة تخلصك منه بدلًا من أن تعلق فيه.

لماذا لا تحاول أن تتحلى بالوعي التام والفضول على مدار اليوم؟ انظر إن أمكنك أن تمارس الوعي التام وأنت تنتظر قهوتك حتى تختمر، أو بينما تسير من منزلك إلى سيارتك، أو الحافلة، أو عندما تستخدم المرحاض. ولأي مدى يمكن لهذه اللحظات القصيرة، التي تمارسها مرات عديدة على مدار اليوم، أن تساعدك على القيادة مستخدمًا السرعتين الأولى والثانية وكذلك الثالثة،

وعلى بناء ثقتك وقوة دافعة للأمام؟

حلقة عادة التسويف الخاصة بي

في فترة نشأتي كنت طفلًا في مهمة، حيث يمكنني أن أصب تركيزي على أمر ما. إن أردت أن أفعل شيئًا، كنت أعقِد العزم على إتمامه، لكن هذا التركيز كان له ثمنه. وكما أوضحت واقعة السكين، كان من الممكن أن أعلق فيما أقوم به ما يمنعني من أن أتوقف وأرى ما أفعله (أو أوشك على فعله). وكان هذا التركيز يحركه الاهتمام. فعندما كنت أهتم بشيء، كان يحتاج إلى جهد بسيط لعمله. وعندما لا أهتم، يجب أن يجبرني أحدهم على عمله في اعتراض شديد مني. وفي ذلك الحين أيضًا، كنت لا أبذل سوى أقل القليل من الجهد اللازم كي أحذف هذه المهمة من قائمة مهامي «المنجزة».

عندما كنت طفلًا، سرعان ما أدركت أمي أنه بدلًا من أن تجبرني على عمل شيء يجب عليّ القيام به، يمكنها بطريقة أسهل كثيرًا أن تجعلني مهتمًّا به. فعندما أهتم بشيء، فإنني لا أكتفي بأداء المهمة فقط، وإنما أتمها على أكمل وجه. وعندما كنت في العشرينيات، حيث لم تعد أمي تتابع ما أفعله، فإنني عندما كنت أضطر لإنجاز مهمة لست مهتمًّا بأدائها، كنت أجد طرقًا كي أشتت نفسي.

المسبب: موعد نهائي لكتابة بحث

السلوك: تفقد موقع صحيفة نيويورك تايمز (مرة أخرى)

النتيجة: واكبت آخر الأخبار، وتخلفت عن العمل

وعلى مر السنوات، ومع ممارستي التأمل، ودراستي علم الأعصاب، وبدء عملي مع المرضى، تعلمت الكثير عن كيفية عمل عقلي. بدأت أرى كيف أن التسويف لا يجدي نفعًا. كما بدأت أرى سبب تسويفي. وعلى سبيل المثال، عندما أضطر لكتابة ورقة مراجعة علمية لأنها «مفيدة لمساري المهني»، كنت أجلس وألاحظ

الخوف الشديد المتمثل في شعوري بتقلص معدتي. وسرعان ما تعلمت أن مسكن الألم الحقيقي يكمن في تفقد موقع صحيفة نيويورك تايمز كي أتأكد أن العالم لم ينهر منذ آخر مرة تفقدته (قبل خمس دقائق). وهذا يتبع صيغة بسيطة، يعرفها الجميع من الأطباء وأولياء الأمور، وكذلك شركات التسويق:

المسبب: الألم

السلوك: تناول مسكن للألم

النتيجة: تسكين الألم

أخذت فترة حتى اكتشفت أن قدرًا كبيرًا من الألم الذي أشعر به في معدتي سببه عدم معرفتي الكافية بموضوع البحث ما يُمكنني من الكتابة عنه. وعدم معرفتي الكافية بالموضوع لم تترك أمامي سوى خيارين، كل منهما مر: (1) الجلوس هناك، واستشعار ألم رهيب في معدتي، والتحديق إلى الملف الذي لم أتمه على شاشة الكمبيوتر، أو (2) تفقد موقع صحيفة نيويورك تايمز (مرة أخرى). ولكن بمجرد أن فهمت أن حلقة عادتي لا تجدي نفعًا، تعلمت أنني لو قمت ببحث جيد قبل أن أجلس وأكتب، فإن سلوك تفقدي الموقع سوف يتضاءل، وسوف يزيد سلوك كتابتي.

بعد ذلك أدركت شيئًا غيَّر العملية برمتها: وهو التجربة الفعلية.

إليك صيغة تسكين ألمي المرتبط بالتسويف: اهتمام + معرفة + خبرة = استمتاعًا بالكتابة + ناتج جيد = تدفقًا.**

بعبارة أخرى، إن استطعت إيجاد موضوع بحث مهم بالنسبة لي، وحرصت على معرفة القدر الكافي عنه لأدرأ عن نفسي الألم الذي أستشعره في معدتي، فسيصبح بإمكاني أن أكتب وأستمتع بعمل ذلك. وعلى سبيل المثال، أنا مهتم بالوعي التام ومساعدة الناس على تغيير عاداتهم. وعلى مر السنوات، تعلمت وجمعت المزيد والمزيد من المعرفة حول التعلم القائم على المكافأة وعلم

الأعصاب، واكتسبت خبرة من خلال ممارستي التأمل، وعملي في العيادة وتطوير طرق علاج مختلفة. وعندما جمعت كل ذلك، لم أتمكن من الجلوس والكتابة فقط، وإنما استمتعت أيضًا بالعملية برمتها.

لقد توصلت مصادفة لهذه الصيغة في صباح يوم سبت مصيري عام 2013. كان صباحًا شتويًّا باردًا ومشرقًا. نزلت السلم في وقت مبكر وداخلي إحساس غريب أنني بحاجة لأن أكتب شيئًا. أمسكت مواردي، وجلست على طاولة الطعام، وفتحت جهاز الكمبيوتر الخاص بي، وبعد ثلاث ساعات لا تنسى ودون مقاطعة، كنت قد انتهيت من كتابة بحث بعنوان «لماذا يعد إيلاء الانتباه أمرًا غاية في الصعوبة، أم هو كذلك في الواقع؟ الوعي التام، وعوامل اليقظة، والتعلم القائم على المكافأة». وأعني بكلمة انتهيت، أنني أنهيته بالكامل.

عادة ما تحتاج الأبحاث الخاضعة لاستعراض الأقران إلى كثير من التنقيح، واستعراض التفاصيل المرة تلو الأخرى مع المراجعين. ولكن الوضع لم يكن كذلك مع هذا البحث. فقد أرسلته لاثنين من المؤلفين المشاركين المحتملين كي أتأكد أنه جيد، ثم سلمته للنشر بعد إدخال تعديلات بسيطة جدًّا (حيث تم قبوله مع عدد قليل جدًّا من التعديلات المقترحة، وهو أمر غير معتاد مع الإصدارات العلمية). وباستعراض هذه التجربة، أدركت أنني توصلت لكل ذلك لأنني كنت أتدرب وأدرس وأعلِّم هذا الموضوع لفترة طويلة، ما جعل البحث في مرحلة المحلول مفرط التشبع تلك، لا تحتاج إلا إلى بلورة لبدء سلسلة تفاعل التبلور. وبالنسبة لي، تمثلت هذه البلورة في نقاش خضته مع شخص عن كيفية تناسب الوعي التام مع التعلم القائم على المكافأة.

لقد كنت ألعب على مفهوم التدفق وتجربتي معه، ولكنني لم أدرك أنني قد أدخل حالة تدفق عند الكتابة. ومثلما قد يفعل أي عالم جيد، اختبرت الأمر لأرى إن كانت هذه التجربة قابلة للتكرار. بدأت مع بعض الدراسات التجريبية (من أبحاث، ومدونات، وما

إلى ذلك)، حتى وصلت إلى التجربة القاطعة الكبيرة: هل بإمكاني أن أكتب كتابًا كاملًا وأنا في حالة التدفق تلك؟

بحثت في الأمر لأرى إن كانت لديّ الخلفية الملائمة:

1 - الاهتمام: كنت مهتمًّا بكتابة كتاب عن علم الوعي التام والإدمان بأنواعه.
2 - المعرفة: كنت أعكف على دراسة الوعي التام قرابة العشرين عامًا، وأدرس الإدمان منذ عشر سنوات تقريبًا.
3 - الخبرة: كنت أمارس الوعي التام منذ نحو عشرين عامًا، وأعالج مرضى الإدمان منذ تسع سنوات تقريبًا.

نظرًا لتوافر كل هذه العناصر، هيئت الظروف الملائمة:

1 - الطعام
2 - لا مشتتات
3 - التمسيد الذهني

أدركت أنه لكي أمنح نفسي أفضل فرصة لتأليف كتاب وأنا في حالة من التدفق، يجب ألا أكون جائعًا، أو أن تكون مواقع مثل موقع صحيفة نيويورك تايمز متاحة بسهولة. وكنت بحاجة إلى شيء يخفف عني الألم الذي أستشعره في معدتي عندما أعلق مثل غيري من الكُتّاب في فكرة ماذا عليّ أن أكتب بعد ذلك؟

لذلك، في أواخر ديسمبر عام 2015، هيأت هذه الظروف بقضاء أسبوعين في معتزل بمنزلي أمارس خلالهما التأمل الذاتي، بعد إغلاق كل وسائل التكنولوجيا، وألا يشتتني أحد سوى قططي. وافقت زوجتي على أن تساعدني خلال هذه «التجربة» بذهابها إلى الساحل الغربي لرؤية أقاربها في الإجازة. وقبل أن أبدأ، طهوت وجمدت ما يكفي من الطعام حتى يتسنى لي عندما أشعر بالجوع أن أخرج شيئًا من المجمد وأضعه في المايكروويف بضع

دقائق كي يكون جاهزًا.

بعدما أعددت كل شيء، أعطيت نفسي تعليمات بسيطة، وهي: اجلس وسر واكتب وكرر ذلك، ولكن لا تكتب إلا عندما تكون في حالة من التدفق. كنت أمارس تأملي المعتاد بممارسة الكثير من التأمل أثناء جلوسي وسيري، ولا أجلس لأكتب إلا عندما يحركني شيء لعمل ذلك. والأهم هو أنني كنت أنهض على الفور وأتوقف عن الكتابة وأعود لممارسة التأمل إن شعرت بأبسط قدر من الانقباض، ما يدل على خروجي من حالة التدفق ويضعني في حالة من الإجهاد. (كان هدفي هو أن أجعل التأمل يخفف أيًّا من تشنجات الكُتَّاب).

بعد أسبوعين، كنت قد انتهيت من مسودة كاملة من كتابي الأول *The Craving Mind*. لقد نجحت التجربة! لقد ثبتت فرضيتي وكانت عملية ممتعة حقًّا. ولكن تكرار التجربة هو السمة المميزة للعلم. فيجب أن تكرر التجربة كي تتأكد من صحتها.

لذلك، في أواخر ديسمبر عام 2019، سافرت زوجتي إلى الساحل الغربي لزيارة أقاربها في الإجازة، وتركتني بمفردي مع قططنا حتى أدخل في معتزلي. (أترى، لقد كررت التجربة في الوقت نفسه من العام، مع القطط وجميع العناصر نفسها، حتى لا تفشل التجربة). دخلت معتزلي تسعة أيام فقط ولم أتعمد خلالها أن يكون هدفي هو تأليف كتاب، بل كنت أهدف إلى تأليف مجموعة بطاقات موجهة للمستهلك تضم ممارسات قصيرة لتغيير العادات، اعتمادًا على السرعات الثلاث، ما جعل هذه التجربة تختلف عن تجربتي السابقة، ولكنها كانت جيدة بالقدر الكافي.

بدأت المعتزل، وجلست وسرت مدة ثلاثة أيام ونصف اليوم، ولم أشعر بإلهام على الإطلاق لأكتب. وكلما كانت فكرة هل عليَّ أن أكتب شيئًا؟ تطرأ على بالي، كان يتبعها ألم في معدتي. لذلك تابعت السير والجلوس. وبعد ذلك، في صباح اليوم التالي، وكان يوم الثلاثاء 24 من ديسمبر. لم أشعر بأي ألم في معدتي هذا اليوم، لذلك جلست لأرى ما سيحدث. لم أكن متأكدًا إن كنت

مستعدًّا لكتابة شيء أم لا، لذلك تركت الأفكار تتدفق في الاتجاه الذي يحلو لها. كانت مجرد مجموعة بطاقات على كل حال. وليست كتابًا أو أي شيء، لذلك لم يكن الأمر جللًا. ومع ذلك قطعًا كان هناك بعض الضغط في النظام، لأن كل تفاصيل خبرتي وكتاباتي السابقة تدفقت وخرجت على شاشة الكمبيوتر. إنه يوم الاثنين 30 من ديسمبر عام 2019، أي بعد سبعة أيام، وهأنذا أنهي كتابة هذا الفصل الأخير الآن.***

هل هذا يعتبر تكرارًا؟

تشير هذه التجربة قطعًا إلى أن الاهتمام + المعرفة + الخبرة = استمتاعًا بالكتابة = صحة الجزء الخاص بالتدفق من المعادلة.

كانت التجربة مرة أخرى ممتعة بالنسبة لي. وحده الوقت سوف يكشف إن كان الجزء الأخير من المعادلة صحيحًا، وهو الناتج الجيد. وهذا الجزء سوف أتركه لك وأنت تمضي في رحلتك. إن شعرت بأنك بحاجة إلى أكثر من هذه السرعات الثلاث كي تنمي إيمانك القائم على الدليل بأنك قادر على عمل ذلك، فربما تتمنى أن تجد ذلك الحل العجيب الذي يجعل قلقك يختفي إلى الأبد، أو يصلح عاداتك الأخرى بشكل خارق، سل نفسك بصراحة: «كم مرة تحققت الأمنيات في عالم مغاير لعالم ديزني؟».

إن كنت تفضِّل الاستناد إلى العلم والثقة بتجربتك الخاصة، فانظر إلى ما وصلت إليه حتى الآن، من مجرد تعلم كيفية عمل عقلك، وتسخيرك إياه. استمر في بناء إيمانك الخاص، لحظة بعد أخرى.

* وهذا يعود لعدد من العوامل، من بينها أنه عند تدخين السجائر يمتص مجرى الدم النيكوتين بسرعة كبيرة، وهو ما يرفع نسبة الدوبامين في مخك أكثر، ويجعلك تدمنه بشكل أشد.

** تعرف أيضًا باسم «حالة تركيز كامل»، والتدفق هو الحالة الذهنية التي ينغمس فيها الشخص تمامًا في نشاط ما، ويشعر بتركيز هائل، وانخراط تام واستمتاع بالأمر.

*** في الواقع، انتهت الحال بهذا الفصل بكونه قبل الأخير، فقد أتاني إلهام بإضافة فصل جديد في بداية جائحة كوفيد 19، وفصل ختامي بعد كل ما حدث وتكشَّف بخصوص جريمة قتل «جورج فلويد»، لكني كنت قريبًا من الانتهاء من الكتابة.

الفصل 23: الإقلاع عن القلق

كل أسبوع، أشارك في توجيه فيديو مباشر عبر الإنترنت لمجموعة من الأشخاص الذين يعانون القلق وغيره من العادات التي يحاولون تغييرها، ومنذ سنوات، ينضم إليَّ أناس من كل أنحاء العالم، وإلى الدكتورة «روبين بوديت» (المشاركة معي) طيلة ساعة لمناقشة متعمقة عبر منصة زووم الخاصة بعقد المؤتمرات عن طريق الفيديو. وعلى نهج تليفزيون الواقع (لكنه واقعي حقًّا، فهو معني بمساعدة الناس، وليس نسبة المشاهدات)، بدلًا من نقل حكمة معينة نريد أن نترفع عنهم بها، فإنني أنا و«روبين» نطلب من المشاركين طرح الموضوعات التي يختارونها، ثم نغوص في أعماقها لاستكشاف ما يوجعهم، وما يعلقون به من أمور، وما يمكنهم عمله لتجاوز ذلك. وهذا يُبقي الأمر حقيقيًّا، كما أنه يبقيني أنا و«روبين» منتبهين طوال الوقت. فنحن لا نعرف أبدًا من سيظهر ليطرح سؤالًا، أو ما سيرغبون في مناقشته.

وهذا بعيد كل البعد عن العلاج الجماعي، فمن الصعب أن نتخيَّل كيف يبدو الأمر مع أكثر من 150 شخصًا في فضاء ثنائي الأبعاد. نحن نستخدم طرقًا بسيطة للسؤال كي نفهم «مشكلات» هؤلاء الأشخاص، وبعد بعض الأخذ والرد، ومن خلال التشجيع على غرار فيلم المهمة المستحيلة بقولنا: «إنها مهمتك، إن اخترت قبولها»، نعطيهم بعض النصائح التي عليهم تجربتها على مدار الأسبوع التالي. والمدهش في الأمر أننا نحاول أن نغطي كل مناقشة في أقل من عشر دقائق، حتى يتاح لنا تناول أكبر قدر ممكن من الموضوعات، ومعالجة القيود المفروضة على مدى الانتباه في عصرنا الحديث؛ حيث تتوافر أسلحة التشتت الشامل في متناول أيديهم وخارج الشاشة. إننا نستخدم السرعات الثلاث كإطار عمل، ما يمنح هؤلاء الأشخاص وسائل مساعدة للعمل بها، كما يساعد المشاهدين على متابعة المناقشة والتعلم من العملية بأنفسهم.

في أحد الأسابيع، أثار رجل يبدو أنه في الثلاثينيات صراعًا يعانيه؛ فقد كان قادرًا على استخدام الممارسة رباعية الخطوات التي تنتمي إلى «السرعة الثالثة» وغيرها من أدوات الوعي التام لمساعدته على تهدئة قلقه عندما يظهر في تلك اللحظة، ولكنه غير قادر على تخيُّل أن يهدأ ما بقي من اليوم. وبعدما أكد أنه قادر على استخدام الممارسات، وأنها كانت تؤتي ثمارها حقًّا، كان يشعر بالقلق على الفور حيال المستقبل. وعلى حد قوله: «لكن ماذا عن الأربع والعشرين ساعة المقبلة؟».

ذكرتني مشكلته بمرضى عيادتي؛ ولا أعني من يعانون القلق في حد ذاته، وإنما من يجدون صعوبة في عدم الإقلاع عن المشروبات الكحولية. فكثير من مرضاي يشتركون في برنامج مدمني الكحول المجهولين، أو أي برنامج آخر مكون من 12 خطوة لمساعدتهم على التخلص من اعتمادهم على تعاطي المواد الكيميائية، أو اتباع سلوكيات معينة. وفي البرنامج الخاص بمدمني الكحول المجهولين، تتضمن العملية الاعتراف بأن المرء لا يمكنه السيطرة على سلوكه (وهو أمر رائد في برنامج بدأ في الثلاثينيات من القرن العشرين، في ظل وجود كثير من الفلاسفة الذين يزعمون أن قوة الإرادة هي العنصر الأهم)، واستعراض أخطاء الماضي، والتكفير عن هذه الأخطاء، ومساعدة الآخرين ممن يعانون البلاء نفسه. ولعل أشهر مقولة يستخدمها برنامج مدمني الكحول المجهولين هي «خذ الأمور بروية يومًا بعد يوم».

عندما يأتيني المرضى بعد عقود من معاقرة الكحوليات، لا يمكنهم أن يتصوروا كيف ستكون حالهم عندما لا يحتسون الشراب شهرًا كاملًا. وعادة ما يعجزون أساسًا عن تخيل كيف سيبدو الإقلاع عن الكحوليات طيلة أسبوع، لأن إحدى العادات الأخرى التي اكتسبوها هي إخبار أنفسهم بأنهم سيقلعون عن الكحوليات في الغد، ويقسمون لأنفسهم أن هذا آخر شراب لهم، وأنهم في الغد سوف يسيرون على طريق الإقلاع عن معاقرة المشروبات الكحولية، دون أن ينظروا إلى المرآة الخلفية لحياتهم (السابقة) مع إدمان الكحوليات. وهم لا يختلفون عن مرضاي

الذين يجعلون من تدخين آخر سيجارة لهم، أو تناول آخر قطعة من المثلجات هدفًا لهم، مع وعد بغد جديد مشرق، ذلك لأن اليوم كان مرهقًا، أو أنه كان يومًا كارثيًا لأقصى حد، وأنهم يستحقون هذه المتعة الصغيرة. فعقولهم تقنعهم بطريقة ما أنه على الرغم من أن الإقلاع هو أفضل وأحسن ما يمكنهم عمله لأنفسهم، فإن تناول الكحوليات اليوم أيضًا هو أحسن ما يمكن عمله في الوقت الحالي. (والشيء بالشيء يذكر، في مذكرات «ماري كار» بعنوان Lit، تُحدِّثنا بشكل جميل يمس القلوب عن حكاية صراعها مع معاقرة الكحوليات، واصفة شعار «الغد» بمنتهى الدقة).

طبعًا، عندما يأتي الغد، تتفوق الرغبة في معاقرة الكحوليات على أي وضوح تجلَّى للمريض في الليلة السابقة، حين أقسم لنفسه على أنه سوف يكف عن الإضرار بكبده. ويسأل نفسه: «هل قلت ذلك؟»، حسنًا، قد حدث الكثير بين أمس واليوم. وفي الواقع، قد يحدث الكثير بين الصباح وبعد الظهيرة. فمرور ساعتين دون احتساء الشراب قد يبدو كأنه دهر بالنسبة لشخص اعتاد مخه إدمان الكحوليات، وبدأ يشعر بالتململ والعصبية بعد انخفاض مستويات الكحول في دمه. ومن هنا تأتي مقولة «خذ الأمور بروية يومًا بعد يوم».

بمجرد أن يتمكن شخص ما من الإقلاع عن الكحوليات بضعة أيام، يصبح شعار «خذ الأمور بروية يومًا بعد يوم» بمثابة طوق نجاة. فإذا لم يحتسِ الشخص الكحوليات في هذه اللحظة، وبدا الغد كما لو أنه على بعد دهر، ويبدو متعطشًا كثيرًا للشراب، يمكنه أن يقسِّم هذا الوقت إلى فترات صغيرة جدًّا، ولا يتعامل معه يومًا بعد يوم، وإنما ساعة بعد ساعة، بل يقسِّمه كذلك عشر دقائق، أو حتى لحظة بعد لحظة. وعندما يجلس مرضاي في عيادتي، ويذكرون كيف أنهم عاجزون عن الإقلاع عن معاقرة الكحوليات اليوم، أسألهم: «حسنًا، ماذا عن الآن؟ أنت غير ثمل الآن. فهل تعتقد أنك قادر على عدم تناول الكحوليات في الدقائق الخمس التالية؟». بالطبع، هذا سؤال خادع، لأنهم في عيادتي، وأنا لا أسألهم هذا السؤال في نهاية الجلسة.

بعد أن يفكروا مليًّا فيما إن كان السؤال خادعًا أم لا، عادة ما يردون بقولهم: «نعم، أستطيع أن أفعل ذلك».

«حسنًا، ماذا بعد أن تغادر. هل تعتقد أنك قادر على ألا تتناول الكحوليات على مدار الساعة التالية؟».

بمساعدة مهارات التكيف، ومواعيد الاجتماعات، وأرقام هواتف الأشخاص المشرفين على حالتهم، يمكن لأغلب مرضاي تدبر أمورهم بشكل عام. والجانب المهم في مقولة «خذ الأمور بروية يومًا بعد يوم»، بل ما قد يمثل الجانب الأهم فيها، يكمن في أنهم لا يستغرقون كثيرًا في التطلع إلى المستقبل. تذكر أن مخنا يكره عدم اليقين. وكلما كان الأمر بعيدًا في المستقبل، زاد ما يمكن أن يحدث بين الآن وفيما بعد. وبالنسبة للعديد من مرضاي، ممن أقسموا على الإقلاع عن معاقرة الكحوليات، فلديهم بين الآن والغد كل الأمور الممكنة التي يمكن أن تحدث وتفسد عملية الإقلاع عن الكحوليات. فبالنسبة لمخهم، يحمل الغد الكثير من عدم اليقين. فأي واحد من ألف شيء قد يسير على نحو خاطئ، وهو ما سيحدث بالفعل، وهذا هو ما تفكر فيه عقولهم عندما يحسبون الدقائق منذ الآن حتى موعد النوم. ولكن احتمال وقوع كارثة أو خطأ بعد ساعة من الآن أقل كثيرًا، وهو ما يجعل طريقهم للإقلاع أكثر يقينًا (ويحتوي على دقائق أقل). وبعد خمس دقائق من الآن أكثر وأكثر يقينًا. ويصاحب اليقين تراجع القلق، لأنه ليس عليك أن تقلق من تلك «النتيجة غير المؤكدة» التي تكمن في صميم القلق. وقد يأخذ مرضاي نفسًا عميقًا، ويخططون لليوم، ما يجعلهم يفكرون يومًا بعد يوم. فإن بدا الأمر مخيفًا أكثر من اللازم، قد يفكرون ساعة بعد ساعة، أو لحظة بعد لحظة. وربط اللحظات بعضها ببعض يؤدي إلى ساعات من الإقلاع عن معاقرة الكحوليات؛ وربط اللحظات بعضها ببعض يؤدي إلى أيام من الإقلاع عن معاقرة الكحوليات، وهكذا. ومع ذلك، يعتمد كل ذلك على التفكير لحظة بعد لحظة.

وهذا يعيدنا إلى الشخص الذي تحدث معي على منصة زووم،

وكان قد جعلني أتذكر لمحات عن مرضى عيادتي، عندما أقسم بأعز ما يؤمن به على أنه عاجز عن التعامل مع قلقه. فهو لا يستطيع أن يتخيَّل ألا يعاني القلق غدًا، حتى لو استطاع أن يكون هادئًا الآن. لذلك وصفت له كيف يقلع مرضاي عن الكحوليات. ووصفت له كيف أنهم لا يفكرون في الغد، لأن هذا «التفكير البشع» يوقعهم في المشكلات. وبمجرد أن أومأ برأسه، ما أظهر أنه فهم قصدي، سألته عما إن كان يعتقد أنه قادر على تطبيق هذا المبدأ على القلق. وهل هو قادر على «الإقلاع عن القلق»؟، ليس غدًا أو بعد ظهيرة اليوم، وإنما الآن. أومأ بالإيجاب بأنه قادر على ذلك. لقد علم أنه قادر على استخدام مهارات الوعي التام كي يهدئ قلقه خمس دقائق. والأهم هو أنه رأى كيف أن التفكير في قلقه في الغد كان يثير قلقه في الوقت الحالي، وأنه قادر على تجاوز هذه الحلقة، في هذه اللحظة. ولذلك أوكلت له مهمة (اختار قبولها)؛ وهي الإقلاع عن قلقه، ليس غدًا، وإنما الآن. فإن وجدت نفسك تقلق حيال الغد، فاشحذ مهارات الوعي التام كي تلاحظ أنك تفكر في المستقبل، وانطلق من هناك.

إن هذا مفهوم جوهري لأي شخص يعاني القلق (أو أية عادة في الحقيقة). وصحيح أن السلوك في الماضي من المحتمل أن يكون أفضل مؤشر على السلوك المستقبلي (ومن هنا تكونت العادة)، ولكن ما نفعله في اللحظة الراهنة، وليس ما فعلناه في الماضي، هو ما سيحدد احتمال استمرار هذا المسار أو تغييره. وبقدر ما تبدو هذه العبارة كثيرة التداول، فإننا لا نعيش إلا في هذه اللحظة. وكما هي الحال مع تجميع الخرز المُكوِّن للقلادة، يعد الزمن مفهومًا يربط «تلك اللحظة» التي حدثت على الفور منذ ثانية بـ«هذه اللحظة» الراهنة. ومثلما تنساب خرزة هذه اللحظة إلى الماضي، فإن هذه القلادة السردية تطول أكثر، رابطةً قصة حياتنا بعضها ببعض. وبالطريقة نفسها، نتطلع أيضًا إلى المستقبل، باحثين عن خرزات قد نضيفها إلى القلادة. ومن العمل من منطلق تجربة الماضي، فإن مخنا يتوقع ما قد يحدث فيما بعد. إلا أنه لا يسعنا سوى أن ننظر إلى الأمام، في اللحظة الراهنة،

لأن المستقبل موجود بالكامل في عقولنا. وبعبارة أخرى، نحن نفكر (وكثيرًا ما نقلق) بشأن المستقبل في هذه اللحظة، أي في الحاضر. وكما قال الموسيقار «راندي أرمسترونج»: «إن القلق لا يخلصنا من مشكلات الغد، وإنما يسلبنا سلام اليوم».

إذن، ليس لدينا بالفعل سوى الآن. وما نصنعه في هذه اللحظة يصنع الخرزة التي نضيفها إلى قلادة حياتنا، فمستقبلنا في الماضي هو الحاضر الذي نعيشه الآن. وهذا مهم لذلك سأعيده ثانية: ما نفعله في الحاضر يحدد مسارنا في الحياة. فإن كنا قلقين الآن، فإننا نصنع خرزة من القلق. وإن فعلنا ذلك كثيرًا، فإننا نصنع قلادة من القلق نرتديها (أحيانًا بفخر)، ونأخذها معنا أينما ذهبنا. أما إن تجاوزنا حلقة عادة القلق في هذه اللحظة، فإننا لا نضيف هذه الخرزة إلى القلادة، وتتاح لنا فرصة إضافة خرزة أخرى بدلًا منها. وقد نصنع قلائد من الفضول، وقد نصنع قلائد من اللطف، وعندما تتاح لنا هذه العروض الأكبر والأفضل، قد يتاح لنا خلع قلائدنا القديمة.

نقل نزعة التطرف لأقصى حد

أنا أميل إلى التطرف.

تمازحني زوجتي بأنني أعمل بسرعتين؛ إحداهما سريعة والأخرى بطيئة. وكما رأيت في واقعة السكين التي حدثت في طفولتي، فإنني أميل إلى العمل من منطلق كل شيء أو لا شيء. وحين كنت في السادسة تقريبًا، أردت أن أكون راعي بقر، فارتديت حذاء راعي البقر، وجراب مسدس فيه مسدس لعبة، ووضعت منديلًا على رقبتي، وارتديت قبعة راعي البقر في دروس الكمان التي كنت أحضرها؛ لأنني أردت أن أكون راعي بقر. وعندما كنت في المدرسة الابتدائية، كنت أحاول أن أنهي كل واجباتي المنزلية في الحافلة، حتى يتاح لي بعد الوصول إلى المنزل أن أخصص طاقتي لممارسة نشاطاتي التي أجدها أهم مثل اللعب في الغابة. وبعد بضع سنوات، عندما كنت موزع صحف تنافست مع نفسي لأرى لأي مدى يمكنني أن ألف الجرائد في حجم صغير للغاية قبل

أن أربطها بشريط مطاطي لتوصيلها (الأمر الذي كان يثير استياء زبائني)، ومدى السرعة التي يمكنني أن أنتهي بها من توصيل الصحف. وفي المدرسة الثانوية، حاولت أن أمتنع عن تناول السكر (كي أحسن أدائي الرياضي)، وبينما استمتع زملاء فصلي بتناول المثلجات وغيرها من الحلوى، كنت أعد أنا أيام امتناعي عن السكر. ولعل حكمتي المفضلة في المدرسة الابتدائية كانت «اطمح إلى العُلا أو ابقَ في الحضيض»، التي كانت أشبه بحبة الكرز التي تلخص توجهي هذا. وعندما كبرت، تساءلت عن السبب الذي يجعلني أرضى بشهادة الماجستير أو الدكتوراه، بينما يمكنني أن أحصل على الاثنتين؟

بالتفكير فيما حدث، يمكنني أن أعزو ذلك إلى الشغف والتركيز. ولكن حقًّا هذا مثال على كل ما يمكن لمخنا فعله بدرجة أو بأخرى، فهو يجد أمرًا مجزيًا، ويسعى إليه مرة بعد أخرى. ولا بأس في ذلك، حتى لا يصبح الأمر كذلك. ويمكن النظر إلى دافعنا للبقاء على أنه ميزة وقيد في الوقت نفسه؛ فالتعلم القائم على المكافأة وضعنا نحن بني الإنسان في مواقف يصعب النجاة منها.

وبينما خدشنا نحن علماء الأعصاب بالكاد السطح من حيث فهمنا كيفية عمل المخ، فإن جميع آليات بقاء الإنسان لن يتم اختيارها على طريقة «داروين» عما قريب. فإذا ما حاولت أن أجعل من نفسي حالة للدراسة، أو أنظر إليها من منظور أوسع، فإن البحث في الأمور المتطرفة أبعد ما يكون عن العلم المؤكد. غير أنه من الواضح أن الناس يصبحون متطرفين ويستخدمون آليات التعلم نفسها التي نستخدمها كي نربط الحذاء؛ فمثلما لا نتعثر أثناء سيرنا، فإن بعض السلوكيات خففت بعض الألم ورسخته حتى صرنا عاجزين عن القيام بأي شيء آخر. وفي الواقع، هناك تجربة علمية واسعة تحدث الآن (دون أن يكون التوقيع على استمارات موافقة جزءًا من الدراسة)؛ ففي كل مرة نستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أو المواقع الإخبارية التي تستخدم خوارزميات التفضيلات التي ننقر عليها كي تعرض لنا بشكل انتقائي عناصر في تغذيتنا الإخبارية، فإننا دون أن ندري ندلي

بأصواتنا لصالح محتوى مصمم لهذا، والمنتقى من قبل الكمبيوتر، وهـو مـا يصبح مـألوفًا، ويـعزز بـالتالي تفضـيلاتنا النقـرات المستقبلية.

وكلمـا نقرنـا أكثـر، زاد احتمـال تكويننـا وجـهات نظـر متطرفـة، ببساطة بسبب غموض الاضطرار إلى معرفة أمر ما، أو التفكير في عدد من الحقائق أو الآراء التي تبدو أسوأ من شعور جماعة النخبة تجاه رؤية مشتركة، أو منظور وحيد (فالأبيض والأسود لا ينطويان على قدر كبير من عدم اليقين مقارنة بظلال الرمادي). وثمة مثال بسيط لذلك هو كيف أن التغذية الراجعة المتوافرة علـى وسـائل التواصـل الاجتمـاعي ثنائيـة وكَميـة (عـدد مـرات الإعجاب وإعادة التغريد)، مقارنة بالغموض المعقد لقراءة لغة الجسد وتفسير نبرة الصوت عند خوض محادثة وجهًا لوجه. وليس من العجيب أن نرى مراهقين يجلس بعضهم إلى جوار بعض، ومع ذلـك يتواصـلون عبـر هواتفهم؛ فعـدم الـيقين أمـر مخيـف.

ولكـن شـعور جماعـة النخبـة بـاليقين والأمـان لـه ثمـن بـاهظ. فوجـهات النظـر المتطرفـة لا يتـم ترسيخها فحسب، ولكن في الـوقت نفسـه، فإنها تشوش على رؤيـة مشاعرنا وأفعالنا تجاه الآخرين. فالعنصرية والتحيز الجنسي والطبقية لها تكلفة باهظة؛ حيث تسبب التوتر والقلق وصدمة نفسية لمن يوصفون بأنهم «الآخرون».

إلا أنه بالنسبة للتعلم الضروري من أجل البقاء، فقد أدلى «تشارلز داروين» بملاحظة مثيرة للاهتمام، ملاحظة كانت أشبه بتذييل لنظرية التطور التي قدمها. فمن الممكن تلخيص التطور بإيجاز في عبارة «البقاء للأقوى». ولكن «داروين» لاحظ أن شيئًا أبسط من مجرد النزاع على تولي زمام الأمور هو ما يحرك البقاء. ففي كتابه *The Descent of Man and Selection in Relation to Sex* كتب يقول: «المجتمعات التي تضم أكبر عدد من الأعضاء الأكثر تعاطفًا، سوف تزدهر على نحو أفضل، وسوف يكثر نسلها».1

ومن الممكن تفسير ذلك بأن اللطف يتفوق على الوضاعة، حتى عندما يتعلق الأمر بالبقاء. فهل يمكننا أخذ وجهة النظر هذه إلى أقصى حد؟

عام 2004، كتب «داكر كيلتنر»؛ الباحث بجامعة كاليفورنيا بيركلي ومؤسس مركز جريتر جود ساينس، مقالة بعنوان «غريزة التعاطف»؛ لخص فيها أدلة عديدة تدعم الأساس البيولوجي للتعاطف.2 وتتضمن أمثلة ذلك أجزاء من المخ مرتبطة بالمشاعر الإيجابية التي تنشط لدى الأمهات اللاتي ينظرن لصور أطفالهن الرضع، وأجزاء مماثلة تنشط عندما يفكر الخاضعون للدراسة في إيذاء يتعرض له الآخرون. وقد خلص «كيلتنر» إلى أن: «يشير هذا الترابط بقوة إلى أن التعاطف ليس مجرد عاطفة متقلبة أو غير عقلانية، وإنما استجابة إنسانية غريزية متأصلة في ثنايا مخنا». ومع ذلك، يبدو أن هناك جسرًا مفقودًا بين البقاء والتعاطف؛ فإن كانت قيمة المكافأة تحرك السلوك، فما الذي يربطها بالسلوك الاجتماعي الإيجابي؟ والأكثر من ذلك، كيف يمكن أن يشرح ذلك نزعة التطرف؟

انتابني الفضول لأرى مدى توافق الحالات العاطفية مع قيمة المكافأة، لذلك، أجرى معملي البحثي تجربة طلبنا فيها من الناس حول العالم ترتيب تفضيلاتهم ببساطة لأربع عشرة حالة ذهنية مختلفة؛ على أن يكون التفضيل مؤشرًا لقيمة المكافأة، مثلما نفضل بشكل طبيعي السلوكيات والحالات الأكثر جدوى. وبعد جمع بيانات من مئات الخاضعين للدراسة الذين أجابوا عن استبيان قصير عبر الإنترنت، وجدنا أن الأفراد فضلوا على الدوام وبشكل ملحوظ حالات ذهنية مثل الشعور باللطف، والفضول، والتعاطف مع من يعانون القلق والخوف والغضب. وقد توافقت هذه النتائج مع الحجج الفلسفية التي تقترح أن إيلاء ما تشعر به عندما تكون شخصًا بغيضًا انتباهك في مقابل ما تشعر به عندما تتحلى باللطف يضع أساسًا أقوى للسلوك الأخلاقي من النظريات التي تقوم على المنطق، والتي وضعها «كانت» و«هيوم». (لقد كتبت فصلًا كاملًا في كتاب *The Craving Mind* عن «تعلّم أن

تكون وضيعًا ولطيفًا»، وكان من الممتع أن نرى كيف صار من الممكن الآن أن يدعم الدليل ذلك).

بعبارة أخرى، مثلما قد يشعرك الغضب النابع من أنك أقوم خلقًا من الآخرين بقوة في هذه اللحظة، فإن التصرف بلطف يشعرك بمشاعر أفضل بقوة أكبر من التصرف بوضاعة، خاصة عندما تنظر إلى الأفعال التي تؤدي إليها هذه العواطف المتعارضة ونتائجها (فلا تنشب حرائق في المنشآت أو يصاب الناس بأذى في «احتجاجات اللطف»). عندما سُئِل «أبراهام لينكون» عن إيمانه؛ رد باختصار: «عندما أفعل الخير، أشعر بالرضا. وعندما أفعل الشر، أشعر بالسوء. وهذه هي عقيدتي». لو كان «أبراهام لينكون» على قيد الحياة اليوم، لغرَّد بتلك العبارة ردًّا على النقد اللاذع المنتشر، ملخصًا الدراسة التي أجراها معملي البحثي بتوفير مساحة لإضافة بعض الرموز. ولعله قد يضيف هاشتاج #الوعي- يجعل- من- الصعب- أن- تكون- كارهًا.

لنعد إلى الحكمة القديمة التي تقول «البحث هو البحث في أغواري». وقد تطابقت نتائج معملي البحثي لحد كبير مع تجربتي الخاصة. فقد تعلمت بالتجربة الصعبة أن الانتقاد والغضب يسببان ألمًا ليس بالنسبة لي فحسب، وإنما لمن أوجه إليهم مشاعري. (في الواقع، إن كان هناك أي أساس لصحة قاعدة «مالكوم جلادويل» الخاصة بممارسة 10,000 ساعة، فقد أصبحت خبيرًا في انتقاد الآخرين قبل أن أتخرج في الكلية). وفي ممارسة التأمل التي فرضتها على نفسي بـ«إعادة تأهيل غضبي»، تعلمت أن اللطف يفوق الوضاعة في كل مرة. فهو بشكل قاطع العرض الأكبر والأفضل.

إن بدا ذلك كأنه تطرف، فسأتفق معك. أرأيت، مثل مرضاي والمشاركين في البرنامج الذين يرون بوضوح شديد أن طعم السجائر كريه، وأن الإفراط في الأكل يشعرك بمشاعر أسوأ كثيرًا من التوقف عن تناول الطعام عند الشعور بالشبع، وأن ذلك الفضول يخلصك من القلق، فأنا الآن أميل إلى اللطف المبالغ فيه.

وبعبارة أخرى، عندما أكون واعيًا تمامًا، فإنني لا أستطيع أن أجبر نفسي على تعمد التصرف بوضاعة مع الآخرين. والسبب في ذلك هو أنني عندما أتخيل نتائج تصرفاتي (التصرف بوضاعة مع شخص ما)، أشعر بألم شديد في معدتي. فمجرد تخيل ذلك يشعرني بالألم. فقد تحرر مخي بشكل كامل من وهم الوضاعة، ويميل بالكامل نحو التصرف بلطف. صحيح أن ذلك يبدو تطرفًا، ولكن صدقني، أنا أفضل إدمان اللطف على إدمان الكوكايين. لقد كان «داروين» محقًّا.

في عالم يتسم بالتطرف، سواء على المستوى السياسي أو الأيديولوجي، عندما يتعلق الأمر بالبقاء، فإنني أفضل التطرف في اللطف، وأعليه على العنصرية والتحيز الجنسي والقَبَلِيِّة. أعتقد أننا جميعًا رأينا قدرًا كافيًا من الكراهية والعنف في الأيام الأخيرة. وعلى الرغم من أنني نشأت في أسرة لا تملك الكثير من المال، وتربيت على يد أم بلا زوج في ولاية إنديانا، فإن جنسي ولون بشرتي حمياني في الوقت الذي عانى فيه آخرون بصفة يومية، سواء من خلال أشكال العنف المصغر، أو العدائية، أو الاعتداء الصريح. وكما كتب المحترم الطبيب «مارتن لوثر كينج» الابن في خطابه من سجن بيرمنجهام (عام 1963): «المسألة لا تتعلق بما إن كنا سنصبح متطرفين، وإنما تتعلق بنوع التطرف الذي سنتبناه. فهل سنكون متطرفين للكراهية أم الحب؟ هل سنكون متطرفين لاستبقاء الظلم أم لنشر العدالة؟».3

في عالم يقوم على التطرف، ويتحرك نحوه أكثر وأكثر، فإن صيحة الاستقطاب التي أستخدمها «من معي؟!» تعيدنا إلى ما حاول الطبيب «مارتن لوثر كينج» الابن، وغيره الكثيرون إقحامه في عقولنا، وهو استخدم مخك. فما نوع التطرف الذي تحب أن تكون عليه؟ وهل يمكنك تسخير قدراتك الداخلية من الفضول واللطف لبناء حياة وعالم أفضل؟ أم أنك ستنجرف في تيار الخوف والمصلحة الشخصية؟ إن كنت لا تريد أن يجرفك البحر، مخلفًا دربًا من الدموع في أعقابك (سواء أكنت تدري أم لا تدري)، تذكر مرساة الوعي الخاصة بك، وأولِ انتباهك لنتائج

تصرفاتك. فقد صرت تتمتع الآن بالفهم، ولديك كل الأدوات التي تحتاج إليها كي تبني سرعتك وزخمك، بينما تتغلب على قلقك، وتمضي قدمًا في رحلتك نحو حياة أسعد، وألطف، وأكثر ترابطًا.

خاتمة : ست سنوات وخمس دقائق

في عام 2013، دُعيت لإلقاء خطبة عن التدفق في مؤتمر تيد. وألقيت خطبة على مسرح قديم على طراز العشرينيات من القرن العشرين في مدينة الإسكندرية في ولاية فيرجينيا، على الجانب الآخر من نهر بوتوماك من واشنطن العاصمة. وسارت الخطبة على نحو جيد (شعرت بأنني كنت في حالة تدفق أثناء تقديمها، لذلك بدت رائعة بالنسبة لي!)، ولكن بالمصادفة، كان فريقي قد أنهى من فوره إعداد نسخة مبكرة من تطبيق *Craving to Quit*. وكنا قد عملنا عليه فترة طويلة، وكان وجود تطبيق يهتم بالتدريب على الوعي التام في ذلك الوقت فكرة مبتكرة كنت أتوق إلى أن يجربه الناس لأرى إن كان سينجح. لقد مرت عشرون عامًا تقريبًا منذ عرفت الوعي التام للمرة الأولى، وكان لدينا شيء قد يساعد كثيرًا من الناس على نطاق واسع، أي شخص تقريبًا يحمل هاتفًا ذكيًا. وبعبارة ملطفة، كان هاتفي كأنه يضرم نارًا في جيبي.

نظرًا لأنني كنت قريبًا من العاصمة، زرت «تيم راين»، الذي يمثل المقاطعة الثالثة عشرة لولاية أوهايو في الكونجرس. وهو صديق ومؤيد كبير للوعي التام (حتى إنه ألّف كتابًا بعنوان *A Mindful Nation*)، فمن هو أفضل منه كي أتحدث معه عن تحسين الرعاية الصحية في بلدنا بحلول منخفضة التكلفة؟

يكبرني «تيم» سنًّا بأربعة أشهر فقط، وقد قابلته للمرة الأولى في حفل في مؤتمر للبحث العلمي التأملي في العام السابق. وعندما وصلت لمكتبه، استقبلني، وطلب مني على الفور إطلاعه على آخر المستجدات عن أحدث الأبحاث. وأبهرني «تيم» برغبته في أن يفهم الحقائق والعلم الكامن وراء الشيء قبل أن يدعمه.

أثناء حديثي مع «تيم»، ذكرت آخر النتائج التي توصلنا إليها عن الوعي التام والإقلاع عن التدخين، وأننا طورنا تطبيقًا يقدم التدريب رقميًا. وأخرجت هاتفي، وبدأت أريه سمات البرنامج.

لمعت عيناه بشدة، وقاطعني على نحو مفاجئ، ثم نهض من مكانه، ونادى شابًّا في فريق عمله في الغرفة المجاورة، وقال: «يا مايكل تعالَ إلى هنا!»، أستطيع أن أتصور كيف تبدو الحال عندما تكون «تحت الطلب» طوال الوقت بصفتك أحد من يعملون لدى عضو في الكونجرس. جاء «مايكل»، ويبدو عليه أنه لا يعرف سبب استدعائه. سأله «تيم» بنبرة بدت آمرة أكثر منها نبرة تساؤل: «أنت تدخن، أليس كذلك؟». فأجابه بتردد وهدوء بعض الشيء: «نعم». فقال له: «حسنًا، ليس عليك أن تقلع عن التدخين، ولكن جرِّب هذا التطبيق، وأخبرني إن كان مفيدًا»، ثم صرفه. أومأ «مايكل» برأسه، ثم غادر الغرفة انتظارًا لتعليمات أخرى، والحيرة تبدو ظاهرة عليه.

عندما كنت على متن قطار العودة بعد ظهيرة ذلك اليوم، أرسلت لـ«مايكل» رسالة بريد إلكتروني أقول فيها: «شكرًا على تطوعك (أو بالأحرى اختيار عضو الكونجرس «راين» لك كمتطوع)، لمساعدتي على اختبار البرنامج الذي صممناه لمساعدة المدخنين على الإقلاع عن السجائر»، ثم أعطيته تفاصيل كيفية بدء البرنامج. وفي الأسبوع التالي، أرسل لي رسالة عبر البريد الإلكتروني يطلعني على التقدم الذي أحرزه. وأنهى الرسالة بقوله: «شكرًا لك مرة أخرى لأنك أعطيتني هذه الفرصة، لم أكن أنوي الإقلاع، أما الآن بعد أن اشتركت في البرنامج، فقد صرت أرى أن الآن هو الوقت المناسب كي أقلع عن التدخين». وفي الشهر التالي، تلقيت رسالة متابعة من «مايكل»: «لقد بدأت هذا البرنامج والشك يساورني، ولكنني لمست فوائده على الفور تقريبًا. تحولت من تدخين 10 سجائر في اليوم، وكنت أخشى فعليًّا أن أغادر المنزل دون أن تكون معي علبة السجائر والقداحة، وبعد 21 يومًا استطعت أن أقلع عن التدخين كليًّا. ولم يكن ذلك ممكنًا دون برنامج Craving to Quit». وفيما كنت أقرأ رسالته، انسابت الدموع على وجهي، فسألتني زوجتي عما حدث، فقلت لها متلعثمًا: «هذا البرنامج قد ينجح حقًّا».

بعد عام من ذلك، كان «أندرسون كوبر» يزور معملي البحثي في

مركز الوعي التام لتصوير قصة لبرنامج 60 دقيقة الذي يعرض على شبكة سي بي إس. وكان قد أجرى من فوره حوارًا مع عضو الكونجرس «راين». فسألت «دينيس سيتا» منتجة البرنامج عن «مايكل». وتذكرته، وذكرت أنه أخبرها بأنه لا يزال مقلعًا عن التدخين.

رائع.

في خريف عام 2019، كنت أنا و«تيم» نلقي خطبتين متتاليتين في مؤتمر. وقبل أن أنهض لأبدأ خطبتي، مال «تيم» نحوي وهمس في أذني، قائلاً: «هل تذكر الشاب الذي كان يعمل لديَّ وأقلع عن التدخين؟».

«نعم، بالطبع».

قال لي «تيم» وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة عريضة: «إنه لا يزال مقلعًا عن التدخين منذ ذلك الحين».

رائع، بعد ست سنوات، وفي حديث دام مدة خمس دقائق، أقلع شاب «صدر له أمر بأن يتطوع»، كي يجرِّب الوعي التام عن عادة التدخين إلى الأبد.

هذا رائع حقًّا. أنا أحب عملي.

التغذية الراجعة

أنا أتعلم من التغذية الراجعة؛ تمامًا مثل أي شخص آخر لديه عقل. لقد حاولت أن أكتب تقريرًا صادقًا عن الطرق البسيطة التي اتحدت بها علوم معملي البحثي مع عملي في المجال الطبي (سواء على المستوى الشخصي أو من خلال طرق العلاج الرقمية من خلال تطبيق). فلا تتردد في إرسال تغذيتك الراجعة عبر البريد الإلكتروني، ويمكنك أن تتواصل معي عبر الموقع الإلكتروني www.drjud.com. وسيسرني أن أعرف إن كان هناك شيء قد فاتني، أو أنني أخطأت فيه، أو كان بإمكاني أن أفعله على نحو أفضل. ومن الرائع أيضًا أن أعرف منك الأشياء التي

أعجبتـك، ووجـدتها مفيـدة... إلـخ. فـهذه عمليـة تعلـم مستمرة بالنسـبة لي. وكلما تعلمت أكثر، تمكنت من جعل هذه الأدوات أفضل للآخرين.

شكر وتقدير

إن عدت إلى صفحة الإهداء، فسوف تجد أنني أهديت هذا الكتاب لشخص يدعى أمازون أديكت. أنا لا أعرف اسم هذا الشخص، ولا أعرف سوى أنه امرأة. وأنا أعرف ذلك لأنها كتبت نقدًا على موقع أمازون لكتابي الأول *The Craving Mind* نال ثلاث نجوم. وكان عنوان نقدها «حجب المعلومات عن عمد».

لماذا إذن أهديت هذا الكتاب إليها، وليس لزوجتي، أو على الأقل لشخص أعرف اسمه؟ (إن زوجتي باحثة عبقرية؛ تتمتع بقلب من ذهب متفانٍ لتحسين العالم، وهي أعز صديقة لي. وهي لا تحتاج إلى أن أهديها كتابًا كي أظهر لها مدى حبي).

اختارت أمازون أديكت عنوانًا يأسر الانتباه للنقد الذي قدمته، ولكن الأهم؛ كما هي الحال مع كثير من الأشياء الموجودة على الإنترنت، والتي تم نشرها ببراءة، ثم اكتسبت حياة في حد ذاتها، أن نقدها حصد «إعجابات» كثيرة، ما جعله يظهر على رأس التعليقات النقدية، حيث صار أول نقد تراه على الموقع. وبسبب مكانته الأولى، من المحتمل أن يظل موجودًا إلى الأبد. وهذه تذكرة رائعة لي بأن الحياة تتمتع بحس فكاهي، فقد كتبت:

في نقاشه عن البحث الذي أجراه عن الاشتهاء بأنواعه، يتفوَّق الكتاب حقًّا. فبالنسبة لشخص تلقى دورات في علم الأعصاب بعد تخرجه في الجامعة، وقضى بعض الوقت على «الأريكة» يمارس التأمل، لقد كان كتابًا مذهلًا. ومع ذلك، كان محبطًا للغاية في جانب مهم، وللأسف لا أستطيع أن أوصي به. إن المشكلة الأساسية هي أنه لا يلبي النصف الثاني من عنوانه: «كيف يمكننا التخلص من العادات السيئة»... يبدو المؤلف أنه شخص عطوف حقًّا، ومن المحير بالنسبة لي أنه لا يقدم للناس المساعدة التي قضى سنوات شبابه يجري أبحاثًا عنها.

كانت كلمات أمازون أديكت بمثابة صفعة أو ركلة لم أتوقع أن أتلقاها. واعتقدت خطأ أن الناس سيقرأون كتاب *The Craving*

ويتمكنون من تطبيق المفاهيم على حياتهم الخاصة كي ،*Mind* يتخلصوا من العادات السيئة وأنواع الإدمان المختلفة. وبينما تلقيت عددًا من رسائل البريد الإلكتروني من أشخاص تمكنوا من التخلص من أنواع الإدمان الصعبة بعد قراءتهم كتاب *The*

فقد ساعدتني أمازون أديكت على أن أنتبه ،*Craving Mind* لحقيقة أن أغلب الناس يحتاجون إلى ما هو أكثر من خريطة وبوصلة، فهم بحاجة إلى دليل. ولم أكن مستعدًّا لأن أكون هذا الدليل وقت تأليفي للكتاب. فلم أكن أتمتع بالخبرة الكافية من عملي طبيبًا نفسيًّا يعالج الإدمان، ولم أكن قد أجريت الأبحاث التي قرأت عنها من فورك في الفصول السابقة. (يركز كتاب *The*

في معظمه على الطرق المختلفة التي تدفعنا إلى *Craving Mind* الإدمان، وعلم الأعصاب الذي يوضح كيف يساعدنا الوعي التام). وعلى مر السنين، رؤية النقد الذي كتبته وظل يحتل المركز الأول لا بد أنه قد خلّف انطباعًا لا شعوريًّا داخلي؛ تمامًا مثل الانبعاج في سيارتك الذي يجعلك تسترجع لحظة حدوثه في كل مرة تراه فيها، ثم يدفعك إلى أن تمرر إصبعك عليه، كما لو كان هذا التصرف سوف يجعله يزول بشكل عجيب. عندما صارت الظروف مواتية، أصبح هذا الانبعاج بذرة هذا الكتاب. لذلك، شكرًا لك يا أمازون أديكت، أيًّا من كنتِ، على هذه الركلة التي كانت في محلها.

سأظل مدينًا دومًا لكثير من الأشخاص الذين تطوعوا لدراسات أبحاث معملي، ولأفراد فريق العمل في معملي البحثي الحاليين والسابقين الذين شاركوني رؤية جعل العالم مكانًا أفضل، وكوّنوا فريقًا عظيمًا لتنفيذ عملنا، ومن بينهم أليكساندرا، وروي، وبراسانتا بال، وفيرونيك تايلور، وإيزابيل موزلي، وبيل ناردي، وشوفانج سان، وفيرا لودفيج، وليندسي كريل، وماي جاو، وريمكو فان لوترفيلد، وسوزان دروكر، وإديث بونين، وآلانا ديلوتي، وبابلو أبرانتي، وكايتي جاريسون، وآخرون. إن مرضاي هم دائمًا مصدر الإلهام والتواضع بالنسبة لي، وقد علموني المزيد عن ممارسة الطب النفسي والطب أكثر مما تعلمته من أي كتاب

على الإطلاق.

جزيل الشكر لمحررتي كارولين ساتون، التي ألهمتني بفكرتها الذكية، من بين ملاحظاتها العديدة المتبصرة، بأن أجعل القلق محور التركيز الأساسي لهذا الكتاب، وأيضًا كل الشكر للوك ديمبسي؛ الذي ساعدني، من خلال أسلوبه السقراطي في التحرير، على نقل كتابتي إلى مستوى أعلى. وقد ساعدني جوش رومان بخبرته على صياغة أفكاري وكيفية التعبير عنها طيلة سنوات، حتى شكَّل كثير منها فصولًا من هذا الكتاب. وقد قامت كايتلن ستالبيرج بعمل رائع بإشارتها إلى المواضع التي تتسم بعدم الوضوح في الكتاب، وأيضًا إجراء تصحيح وتدقيق عام وإعداده للطباعة.

أود أيضًا أن أشكر زوجتي ماهري ليونارد فليكمان؛ التي بالإضافة إلى أنها أفضل شريكة حياة يمكنني أن أتخيلها على الإطلاق، اقترحت عليَّ عنوان هذا الكتاب، كما أدين بالشكر أيضًا لوكيلة أعمالي ميليسا فلاشمان، التي ساعدتني في جميع الأمور المتعلقة بالترويج.

لقد سعدت بالعمل عن كثب مع روبين بوديت وجاكي بارنيت؛ على مساعدة الناس على التغلب على العادات الضارة، واكتشاف قدراتهم الداخلية الخارقة من الفضول واللطف، وقد تعلَّمت الكثير من عملنا معًا. وأود أن أشكر روب سوهوتزا الذي خضت معه الكثير من المناقشات الكاشفة التي أعطت لونًا ورؤية ثاقبة لعدد من المفاهيم الواردة في هذا الكتاب. كما ساعدتني جولات السير وركوب الدراجة مع كولمان ليندسلي على طرح منهجي في الحياة والتعبير عنه (وقد ساعدتني جولة محددة حول بحيرة والدن في كونكورد كثيرًا على التعبير عن أوجه التشابه والاختلاف بين التوتر والقلق).

لقد تطوع عدد من الناس ليس فقط لقراءة المسودات المتنوعة لهذا الكتاب، وإنما أيضًا للعمل على صياغة تعليقات واقتراحات بعناية، ومن بينهم أليس بروير، وفيفيان كيجان، ومارك

ميتشـنيك، ومـايكيلا بـيكر، وإبيجيـل تـيش، ومـيتش أبلـيت، وجينيفر بانكس، ولي براسينجتون، وجيمي ميلو وغيرهم ممن قد أكون نسيت ذكر أسمائهم دون قصد.

كمـا أود أن أشـكر جوليـا ميروشـنيكينكو علـى أعمالـها الفنيـة الخاصة بالأشكال والرسومات.

ملاحظات

الفصل 1: انتشار القلق

1. خطابات توماس جيفرسون*1743 – 1826*;
http://www.let.rug.nl/usa/presidents/thomas-jefferson
/letters-of-thomas
-jefferson/jefl242.php.

2. T. Jefferson, *letter toJohn Homles,* April 22, 1820; T.
Jefferson, *letter to Thomas Cooper, September 10,* 1814;
T.
Jefferson, *letter to William Short, September 8,*1823.

3. Anxiety and Depression Association of America, "Managing Stress and Anxiety"; https://adaa.orgliving-with-anxiety/managing-anxiety.

4. National Institute of Mental Health, "Any Anxiety Disorder," 2017; https://www.nimh.nih.gov/health statistics/any-anxiety-disorder.shtml.

5. APA Public Opinion Poll, 2018; https://www.psychiatry.org/newsroom/apapublic-opinion
-poll-annual-meeting-2018.

6. "By the Numbers: Our Stressed-Out Nation"; https://www.apa.org/monitor/2017/12/numbers.

7. A. M. Ruscio وآخرون, "Cross-Sectional Comparison of the Epidemiology of DSM-5 Generalized Anxiety Disorder Across the Globe." *JAMAPsychiatry* 74, no. 5 (2017): 465–75; doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.0056.

8. Y. Huang and N. Zhao, "Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality During COVID-19

Outbreak in China: A Web-Based Cross-Sectional Survey." *Psychiatry Research*
2020:112954; doi: 1.1016/j.psychres.2020.112954.

9. M. Pierce وآخرون, "Mental Health Before and During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Probability Sample Survey of the UK Population." *The Lancet Psychiatry*, July 21, 2020; doi: 10.1016/S2215-0366(20)30308-4.

10. E. E. McGinty وآخـرون, "Psychological Distress and Loneliness Reported by US Adults in 2018 and April 2020." *JAMA* 324, no. 1 (2020): 93–94; doi: 10.1001/jama.2020.9740.

11. D. Vlahov وآخرون, "Sustained Increased Consumption of Cigarettes, Alcohol, and Marijuana Among Manhattan Residents After September 11, 2001." *American Journal of Public Health*94,no. 2 (2004): 253–54; doi: 10.2105/ajph.94.2.253.

12. V. I. Agyapong وآخــرون, "Prevalence Rates and Predictors of Generalized Anxiety Disorder Symptoms in Residents of Fort McMurray Six Months After a Wildfire." *Frontiers in Psychiatry* 9 (2018): 345; doi: 10.3389/fpsyt.2018.00345.

الفصل 2: نشأة القلق

1 - هذا يستحق نقاشًا أطول، نقاشًا يتجاوز نطاق هذا الكتاب. فإذا كنت مهتمًا بتعلم المزيد عن العلم وراء ذلك، فأنصحك بقراءة كتاب *Why Zebras Don't Get Ulcers* للكاتب روبرت إم. سابولسكي، الطبعة الثالثة (نيويورك: هولت، 2014). ولمعرفة

كيف يرتبط ذلك بالصدمة النفسية والحصول على بعض النصائح والأدوات العملية عن تفريغ الطاقة بأمان، اقرأ كتاب *The Body Keeps Score* للمؤلف بيسل فان دير كولك (نيويورك: بينغوين، 2015)، وكتاب *My Grandmother's Hands* للمؤلف ريسما ميناكيم (لاس فيجاس، نيفادا: سنترال ريكفري بريس، 2017).

2. A. Chernev, U. Böckenholt, and J. Goodman, "Choice Overload: A Conceptual Review and Meta-Analysis." *Journal of Consumer Psychology* 25, no. 2 (2015): 333–58; doi: 10.1016/j.jcps.2014.08.002.

3. Y. L. A. Kwok, J. Gralton, and M.-L. McLaws, "Face Touching: A Frequent Habit That Has Implications for Hand Hygiene." *American Journal of Infection Control*43, no. 2 (2015): 112–14; doi: 10.1016/jajic.2014.10.015.

الفصل 6: لماذا فشلت إستراتيجياتك السابقة للتغلب على القلق (والتخلص من العادات)؟

1. B. Resnick, "Why Willpower Is Overrated." *Vox*,January 2, 2020.

2. D. Engber, "Everything Is Crumbling." *Slate*, March 16, 2016.

3. M. Milyavskaya and M. Inzlicht, "What's So Great About Self-Control? Examining the Importance of Effortful Self-Control and Temptation in Predicting Real-Life Depletion and Goal Attainment." *Social Psychological and Personality Science* 8, no. 6 (2017):603–11; doi: 10.1177/1948550616679237.

4. A. F. T. Arnsten, "Stress Signalling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function." *Nature*

Reviews Neuroscience 10, no. 6 (2009): 410–22; doi: 10.1038/nrn2648; A. F. T. Arnsten, “Stress Weakens Prefrontal Networks: Molecular Insults to Higher Cognition.” *Nature Neuroscience* 18, no. 10 (2015): 1376–85; doi: 10.1038/nn.4087; A. F. T. Arnsten وآخرون, “The Effects of Stress Exposure on
Prefrontal Cortex: Translating Basic Research into Successful Treatments for Post-Traumatic Stress Disorder.” *Neurobiology of Stress* 1 (2015): 89–99; doi: 10.1016/j.ynstr.2014.10.002.

5. B. M. Galla and A. L. Duckworth,“More Than Resisting Temptation: Beneficial Habits Mediate the Relationship Between Self-Control and Positive Life Outcomes.” *Journal
of Personality and Social Psychology*109, no. 3 (2015): 508–25; doi: 10.1037/pspp0000026.

6. C. S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (New York: Random House Digital, 2006).

7. J. A. Brewer وآخرون “Mindfulness Training for Smoking Cessation: Results from a Randomized Controlled Trial.” *Drug and Alcohol Dependence* 119, no. 1–2 (2011): 72–80; doi: 10.1016/j.drugalcdep.2011.05.027.

الفصل 7: قصة ديف، الجزء الأول

1. R. M. Yerkes and J. D. Dodson, “The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation.” *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18, no. 5 (1908): 459–82; doi: 10.1002/cne.920180503.

2. H. J. Eysenck, “A Dynamic Theory of Anxiety and Hysteria.” *Journal of Mental Science* 101, no. 422 (1955):

28–51; doi: 10.1192/bjp.101.422.28.

3. P. L. Broadhurst, “Emotionality and the Yerkes-Dodson Law.” *Journal of Experimental Psychology*54, no. 5 (1957): 345–52; doi:10.1037/h0049114.

4. L. A. Muse, S. G. Harris, and H. S. Feild,“Has the Inverted-U Theory of Stress and Job Performance Had a Fair Test?” *Human Performance* 16, no. 4 (2003): 349–64; doi: 10.1207/S15327043HUP1604_2.

الفصل 8: كلمة موجزة عن الوعي التام

1. M. A. Killingsworth and D. T. Gilbert, “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind.” *Science* 330, no. 6006 (2010): 932; doi:10.1126/science.1192439.

2. M. E. Raichle وآخرون, “A Default Mode of Brain Function.” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 98, no. 2 (2001): 676–82; doi: 10.1073/pnas.98.2.676.

3. J. A. Brewer, K. A. Garrison, and S. Whitfield Gabrieli, “What About the ‘Self ’ Is Processed in the Posterior Cingulate Cortex?” *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): 647; doi:10.3389fnhum.2013.00647; J. A. Brewer, *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love —Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*(New Haven, CT: Yale University Press, 2017).

4. Y. Millgram وآخـرون, “Sad as a Matter of Choice? Emotion-Regulation Goals in Depression.” *Psychological Science* 26, no. 8 (2015): 1216–28; doi: 10.1177/0956797615583295.

5. J. A. Brewer وآخـــرون, “Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity.”*Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*108, no. 50 (2011): 20254–59; doi: 10.1073/pnas.1112029108.

6. K. A. Garrison وآخرون, “Effortless Awareness: Using Real Time Neurofeedback to Investigate Correlates of Posterior Cingulate Cortex Activity in Meditators’ Self-Report.” *Frontiers in Human Neuroscience*7 (2013): 440; doi:10.3389/fnhum.2013.00440; K. A. Garrison وآخرون, “Real-Time fMRI Links Subjective Experience with Brain Activity During Focused Attention.” *Neuroimage* 81 (2013): 110–18; doi: 10.1016/j.neuroimage.2013.05.030.

7. A. C. Janes وآخـرون, “Quitting Starts in the Brain: A Randomized Controlled Trial of App-Based Mindfulness Shows Decreases in Neural Responses to Smoking Cues That Predict Reductions in Smoking.”*Neuropsychopharmacology* 44 (2019): 1631–38; doi: 10.1038/s41386-019-0403-y.

الفصل 9: ما نمط شخصية الوعي التام التي أنت عليها؟

1. N. T. Van Dam وآخرون, “Development and Validation of the Behavioral Tendencies Questionnaire.” *PLoS One* 10, no. 11 (2015): e0140867; doi: 10.1371/journal.pone.0140867.

2. B. Buddhaghosa, *The Path of Purification*,trans. B. Ñāṇamoli (Onalaska, WA: BPS Pariyatti Publishing, 1991), 104.

الفصل 10: كيف يتخذ مخك القرارات؟

(لماذا نفضل الكعك على البروكلي)

1. S. E. Thanarajah وآخـــرون, “Food Intake Recruits Orosensory and Post-Ingestive Dopaminergic Circuits to Affect Eating Desire in Humans.” *Cell Metabolism*29, no. 3 (2019): 695–706.e4; doi: 10.1016/j.cmet.2018.12.006.

2. M. L. Kringelbach and E. T. Rolls,“The Functional Neuroanatomy of the Human Orbitofrontal Cortex: Evidence from Neuroimaging and Neuropsychology.” *Progress in Neurobiology* 72, no. 5 (2004): 341–72; doi: 10.1016/j.pneurobio.2004.03.006; J. O’Doherty وآخرون, “Abstract Reward and Punishment Representations in the Human Orbitofrontal Cortex.” *Nature Neuroscience* 4, no. 1 (2001): 95–102; doi: 10.1038/82959.

3. M. L. Kringelbach, “The Human Orbitofrontal Cortex: Linking Reward to Hedonic Experience.” *Nature Reviews Neuroscience* 6, no. 9 (2005): 691–702; doi: 10.1038/nrn1747.

4. J. A. Brewer, “Mindfulness Training for Addictions: Has Neuroscience Revealed a Brain Hack by Which Awareness Subverts the Addictive Process?” *Current Opinion in Psychology*28 (2019): 198–203; doi: 10.1016/j.copsyc.2019.01.014.

5. https://www.latimes.com/nation/nationnow/la-na-nn-marlboro-men-20140127-story.html.

الفصل 12: التعلم (والنضوج) من الماضي

1 - C. S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (New York: Random House Digital, 2006), 179–80.

الفصل 13: قلب الموازين: تجربة الشيكولاتة لـ دانا سمول

1. D. M. Small وآخرون, “Changes in Brain Activity Related to Eating

2. Chocolate: From Pleasure to Aversion.” *Brain* 124, no. 9 (2001): 1720–33; doi: 10.1093/brain/124.9.1720.

3. A. L. Beccia وآخرون “Women’s Experiences with a Mindful Eating Program for Binge and Emotional Eating: A Qualitative Investigation into the Process of Behavioral Change.” *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, عبر الإنترنت قبل الطباعة July 14, 2020; doi: 10.1089/acm.2019.0318.

4. J. A. Brewer وآخرون, “Can Mindfulness Address Maladaptive Eating Behaviors? Why Traditional Diet Plans Fail and How New Mechanistic Insights May Lead to Novel Interventions.” *Frontiers in Psychology* 9 (2018): 1418; doi: 10.3389/fpsyg.2018.01418.

الفصل 14: كم يستغرق تغيير العادة؟

1. P. Lally وآخرون, “How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World.” *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2010): 998–1009; doi: 10.1002/ejsp.674.

2. M. A. McDannald وآخرون, “Model Based Learning and the Contribution of the Orbitofrontal Cortex to the

Model-Free World."*European Journal of Neuroscience* 35, no. 7 (2012): 991–96; doi: 10.1111/ j.1460-9568.2011.07982.x; R. A. Rescorla and A. R. Wagner, "A Theory of Pavlovian Conditioning: Variations in the Effectiveness of Reinforcement and Nonreinforcement," in A. H. Black and W. F. Prokasy, محررون, *Classical Conditioning II: Current Research and Theory*(New York: Appleton-Century-Crofts: 1972), 64–99.

3. V. Taylor وآخرون, "Awareness Drives Changes in Reward Value and Predicts Behavior Change: Probing Reinforcement Learning Using Experience Sampling from Mobile Mindfulness Training for Maladaptive Eating," تحت الطبع.

4. A. E. Mason وآخرون, "Testing a Mobile Mindful Eating Intervention Targeting Craving Related Eating: Feasibility and Proof of Concept." *Journal of Behavioral Medicine* 41, no. 2 (2018): 160–73; doi: 10.1007/s10865-017-9884-5; V. U. Ludwig, K. W. Brown, and J. A. Brewer. "Self-Regulation Without Force: Can Awareness Leverage Reward to Drive Behavior Change?" *Perspectives on Psychological Science*(2020); doi: 10.1177/1745 691620931460; A. C. Janes وآخرون, "Quitting Starts in the Brain: A Randomized Controlled Trial of App-Based Mindfulness Shows Decreases in Neural Responses to Smoking Cues That Predict Reductions in Smoking." *Neuropsychopharmacology* 44 (2019): 1631–38; doi: 10.1038/s41386-019-0403-y .

الفصل 15: العرض الأكبر والأفضل

1. W. Hofmann and L. Van Dillen, "Desire: The New

Hot Spot in Self-Control Research." *Current Directions in Psychological Science* 21, no. 5 (2012): 317–22; doi: 10.1177/0963721412453587.

2. "Cognitive Behavioral Therapy," https://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_behavioral_therapy.

3. Hofmann and Van Dillen, "Desire: The New Hot Spot in Self-Control Research."

4. M. Moss, "The Extraordinary Science of Addictive Junk Food." *New York Times Magazine,* February 20, 2013; https://www.nytimes.com/2013/02/24/magazine/the-extraordinary-science-of-junk-food.html.

5. O. Solon, "Ex-Facebook President Sean Parker: Site Made to Exploit Human 'Vulnerability.'" *The Guardian*, November 9, 2017; https://www.theguardian.com/technology/2017/nov/09/face
book-sean-parker-vulnerability-brain-psychology.

6. A. F. T. Arnsten, "Stress Weakens Prefrontal Networks: Molecular Insults to Higher Cognition." *Nature Neuroscience* 18, no. 10 (2015): 1376–85; doi: 10.1038/nn.4087; A. F. T. Arnsten, "Stress Signalling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function." *Nature Reviews Neuroscience* 10 (2009): 410–22; doi: 10.1038/nrn2648.

7. J. A. Brewer, "Feeling Is Believing: The Convergence of Buddhist Theory and Modern Scientific Evidence Supporting How Self Is Formed and Perpetuated Through Feeling Tone (*Vedanā*)." *Contemporary Buddhism* 19, no. 1

(2018): 113–26; doi: 10.1080/14639947.2018.1443553;J. A. Brewer, “Mindfulness Training for Addictions: Has Neuroscience Revealed
a Brain Hack by Which Awareness Subverts the Addictive Process?”*Current Opinion in Psychology* 28 (2019): 198–203; doi: 10.1016/j.copsyc.2019.01.014.

8. K. A. Garrison وآخرون, “Effortless Awareness: Using Real
Time Neurofeedback to Investigate Correlates of Posterior Cingulate Cortex Activity in Meditators’ Self-Report.” *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): 440; doi: 10.3389/fnhum.2013.00440.

الفصل 16: علم الفضول

1. W. Neuman, “How Long Till Next Train? The
Answer Is Up in Lights.” *New York Times*, February 17, 2007.

2. Transcript from an interview with Leon Lederman by Joanna Rose, December 7, 2001; https://www.nobelprize.org/prizes/physics/1988/lederman/26243-interview-transcript-1988-3.

3. J. A. Litman and P. J. Silvia, “The Latent Structure of Trait Curiosity: Evidence for Interest and Deprivation Curiosity Dimensions.” *Journal of Personality Assessment* 86, no. 3 (2006): 318–28; doi: 10.1207 s15327752jpa8603_07.

4. M. J. Gruber, B. D. Gelman, and C. Ranganath,
“States of Curiosity Modulate Hippocampus-Dependent

Learning Via the Dopaminergic Circuit." *Neuron* 84, no. 2 (2014): 486–96; doi: 10.1016/j.neuron.2014.08.060.

5. T. C. Blanchard, B. Y. Hayden, and E. S. Bromberg-Martin, "Orbitofrontal Cortex Uses Distinct Codes for Different Choice Attributes in Decisions Motivated by Curiosity." *Neuron* 85, no. 3 (2015): 602–14; doi: 10.1016/j.neuron.2014.12.050.

6. Albert Einstein, "Old Man's Advice to Youth:'Never Lose a Holy Curiosity.'" Life, May 2, 1955, p. 64.

الفصل 19: كل ما تحتاج إليه هو الحب

1. J. A. Brewer, *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love—Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*(New Haven, CT: Yale University Press, 2017); K. A. Garrison وآخرون,"BOLD Signal and Functional Connectivity Associated with Loving Kindness Meditation."*Brain and Behavior* 4, no. 3 (2014); doi: 10.1002/brb3.219

الفصل 20: حلقة عادة البحث عن السبب

1. C. Darwin, *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (New York: Oxford University Press, 1998).

2. D. H. Lee, J. M. Susskind, and A. K. Anderson, "Social Transmission of the Sensory Benefits of Eye Widening in Fear Expressions." *Psychological Science* 24, no. 6 (2013): 957–65; doi: 10.1177/0956797612464500.

الفصل 21: حتى الأطباء تعتريهم نوبات هلع

1. American Psychiatric Association, *Diagnostic and*

Statistical Manual of Mental Disorders (DSM -5*)* (Washington, D.C.: American Psychiatric Association Publishing, 2013).

الفصل 23: الإقلاع عن القلق

1. C. Darwin, *The Descent of Man and Selection in Relation to Sex*, vol. 1 (New York: D. Appleton, 1896),72.

2. D. Keltner, “The Compassionate Instinct.” *Greater Good Magazine*, March 1, 2004.

3.Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(DSM -5*)*. Dr. Martin Luther King Jr., “Letter from Birmingham Jail,”https:// www.africa.upenn.eduArticles_Gen/ Letter_Birmingham.html.

'Absolutely game-changing' ARIANNA HUFFINGTON

UNWINDING ANXIETY

Train Your Brain to Heal Your Mind

إشادات بهذا الكتاب

"أحـد أصعب الأشـياء فـي التعامل مع عـادة سـيئة يتمثل فـي مواجهة القلـق المصاحب لهـا. ويمنحنـا جودسـن برويـر برنامجًـا متطـورًا ونصائـح وطرقًـا ممتـازة يمكـن أن يسـتخدمها أي شـخص للشـعور بالتحسـن. كلنـا نحتاج إلـى هـذا الكتاب!".

- دكتور بي. جي. فوج، مؤلف كتاب ***TINY HABITS*** الأكثر مبيعًا

"*هـذا الكتـاب* يقـدِّم دليـلًا مفصلًا لطريقـة جودسـن بروير المثبتـة سـريريًّا والمصممة بشـكل شـخصي، ويمكنهـا أن تخفـف القلـق، والتفكيـر الهوسـي، والإدمـان، وغير ذلك الكثيـر. وهـو يوجـه مخـك لإعـادة البرمجـة بطـرق مفيدة، حيـث يلهمـك لتفهـم بعقلك العمليـات الداخليـة للمـخ بمزيـد مـن التعمق، وللعيـش بقدر أكبـر من الحريـة، والامتنـان، والتواصـل التفاعلـي، والبهجة".

- دانيال جيه. سيجل، طبيب ومؤلف كتاب تنبُّه الأكثر مبيعًا.

" *هـذا الكتـاب*، سـهل القراءة والمسـتند إلـى أفضل مـا توصل إليـه العلم الحديث، يكشـف كيف يمكـن لمجموعـة فعالة من أدوات الوعـي التـام أن تحررنـا مـن القلـق الذي يسـيطر على حياتنا. هـذا الكتاب هـو الأكثر إفـادة وامتـلاءً بالمعلومات فيما قرأته علـى الإطلاق عـن القلق!".

- دكتورة تارا براتش، مؤلفة كتاب ***RADICAL ACCEPTANCE***

"يمثـل هـذا الكتـاب دليـلًا عمليًّـا بالـغ الأهميـة للقلق. وقد سـاهمت أبحـاث جودسـن برويـر بقدر كبيـر في فهمنا لسـبب صعوبـة التغلـب علـى القلـق. فالكتـاب يعطينـا الأدوات للتحـرر. إذ إن القلـق يشـكل أسـاس الكثير مـن العادات التـي نريد تغييرهـا. ولـن يسـاعدك هـذا الكتـاب علـى التعامل مـع القلق فحسـب، إنما سيسـاعدك أيضًـا على التحـرر من السـلوكيات التـي تعوقك".

- دكتورة كيلي ماكجونيال، مؤلفة كتاب ***THE JOY OF MOVEMENT***

"يدمـج برويـر الحقائـق العلميـة مـن مختبـره والقصـص مـن عيادته ليفسـر لنـا ببراعة كيـف يحدث القلـق، ويتحـوَّل إلى عـادة، ولمـاذا تخذلنا باسـتمرار إسـتراتيجياتنا للتغلـب على القلق. يقـدم هذا الكتاب خطـوات قابلة للتطبيق يمكـن أن تنفذها فـي حياتـك للخـروج من هـذه الدائرة. وهـذا الكتاب اللطيـف المكتوب بشـكل مثيـر للاهتمام ملـيء بالرؤى التـي ظهرت في أنسـب وقت".

- جويل، مؤلفة كتاب ***Never Broken*** الأكثر مبيعًا

"قـد يكـون هـذا هو الكتـاب الوحيـد عن القلـق الذي سـتحتاج إليـه على الإطـلاق. اسـتنادًا إلى أحـدث نتائج علـم الأعصاب التـي توصـل لهـا دكتور برويـر في مختبـره، واسـتنادًا إلـى أسـاليبه المثبتة سـريريًّا، يكشـف ببراعـة لماذا يصعب كسـر حلقـات القلـق. ومـن خـلال إظهـار كيفيـة حـدوث الطبيعـة الإدمانية للقلـق وأسـبابها، يوجهـك إلى كيفيـة تغيير أسـلوبك لكسـر العـادات القديمـة التـي تبقـي القلـق، والتحـرر مـن القيـود فـي حياتك. ومـن خلال احتـواء هـذا الكتاب علـى رؤى جديـدة فـي كل صفحـة مـن صفحاتـه، فهـو يمثل علـم النفس المسـتند إلـى الأدلة فـي أبهى صـوره".

- مارك ويليامز، الأستاذ الفخري لعلم النفس السريري بجامعة أكسفورد، والمؤلف المشارك لكتاب *الوعي التام*

"فـي *هـذا الكتـاب* يقدم عالـم الأعصاب جودسـن بروير اكتشـافًا رائعًـا، والذي يتمثـل في أسـاليب تعتمد على الدماغ لكسـر العـادات التي يسـببها القلـق. فالقلق، فـي النهاية، هـو النظير لنزلة البـرد في حياتنـا العاطفية".

- دانيال جولمان، مؤلف كتاب *الذكاء العاطفي*



ISBN 628-1072-12-128-0

6 281072 121280

282207999

